Лариса

СУРКОВА

мама 5 детей, психолог, кандидат психологических наук

Счастливая СЕМЬЯ

Записки
о воспитании
и работе
над собой

профиль @larangsovet
в Инстаграм

20 Лет в браке

420k Подписчиков

1,3k Постов
о воспитании

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как много значит в жизни каждого человека его семья! Но и как важно уметь поддерживать своих домочадцев, находить общий язык, уметь сглаживать конфликты и слаженно воспитывать детей. В новом сборнике Ларисы Сурковой собраны основополагающие статьи, посвященные взаимоотношениям между супругами, связи между родителями и непослушным чадом, а также принципам и советам по позитивному воспитанию озорных малышей и проблемных подростков. – Как сохранить родительский авторитет? – Как пережить кризисы возраста у детей? – Как строить теплые отношения с родственниками?.. и многое другое. Подарите вашей семье тепло и заботу!

- Лариса Суркова
  -
  - Введение
  - Создание семьи
    - Чего хочет женщина
    - Чего хотят мужчины
    - Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)
    - Правила для пар
    - Как жить дружно с мужем
    - Мы разные люди…
    - Как мотивировать своего мужчину
    - Кризисы в семейной жизни
    - Ссоры и конфликты в семье
    - Фразы, которых стоит избегать при ссорах рядом с детьми
    - Надо ли воспитывать мужей
    - Зависимые отношения
    - Шаги навстречу друг другу
    - Секс в семейной жизни
    - Муж не хочет секса
    - Домашнее насилие
    - Психология домохозяйки
    - Волшебное слово «я»
    - Плохая/хорошая?
    - Плацебо и ноцебо
  - Дети: планирование и беременность
    - Планирование детей
    - Не рожайте детей ради «надо»

- Психологическое бесплодие
- ЭКО, суррогатное материнство, усыновление
- Приемные дети
- Чего боится будущая мама
- «Неожиданная» беременность
- Поздняя беременность
- Токсикоз и питание
- Токсикоз с психологической точки зрения
- Секс во время беременности
- Подготовка к рождению малыша
- Изменения во внешности и расстройства по этому поводу
- Вербальная агрессия
- Пол ребенка
- Как облегчить боль в родах
- Роды с мужем
- Кесарево сечение
- Женщина после рождения ребенка
- Послеродовая депрессия
- Если мама не любит ребенка?
- Кризис в отношениях после рождения ребенка
- Естественное родительство
- Роль родителя
- Роль папы в жизни малыша
- Когда папа много работает
- Мама на работе

○ Вы и ваш ребенок от рождения до года
- Этапы развития детей до года
- Двойняшки и тройняшки
- Пора ли уже воспитывать?
- Телесный контакт с ребенком
- Укачивание
- Как успокоить плачущего младенца
- Пищевое поведение
- Почему он ноет?
- Кризис первого года
- Рисунки на стенах
- Сколько игрушек надо ребенку?
- Ревность между детьми
- Тайм-менеджмент для мам

○ Развитие ребенка от 1 года до 3 лет
- Я расту. Особенности поведения детей в возрасте от года до трех лет
- «Важные мелочи» о развитии психики ребенка

- А был ли кризис? Правда и выдумки о кризисе одного года
- Волшебные двухлетки
- Как вводить запреты
- «Накажу!» Или нет?
- Как накормить ребенка
- Как и когда отлучить от груди?
- Как уложить ребенка спать?
- Совместный сон – за и против
- Как отучить от пустышки?
- Как приучить к горшку?
- Как научить ребенка делиться
- Детская агрессия
- Что делать, если ребенок кусается
- Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов
- Навязчивые движения
- Ребенок сосет палец
- Страхи и фобии
- Привязанность к маме
- Каприз или истерика?
- Детские «кризисы»
- Раннее развитие: нужно ли это?
- Развитие речи
- Мультфильмы и игры на планшетах – зло?
- Ваш ребенок от 3 до 7 лет

○ Какие они, дети от 3 до 7

-
- Как пережить кризис 7 лет
- Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!
- Как вырастить настоящего мужчину
- Фразы, запретные в воспитании мальчиков
- Как воспитывать девочку: принцессой или Золушкой
- Родителям девочек
- Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому
- Как сделать доску мотивации для детей
- Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша
- Как снизить градус ревности между детьми
- Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть
- Как хвалить и поощрять ребенка

- Как поддержать адекватную самооценку у ребенка
- Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли
- Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями
- Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками
- Как научить ребенка «давать сдачу»
- Как помочь ребенку победить страхи, ночные кошмары и фобии
- Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка
- Задания на формирование пищевого поведения семьи
- Как улучшить сон ребенка
- Кто такой «гиперактивный ребенок»
- Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам
- Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяка…)»

○ Подросток от 8 до 13 лет
- Почему наши дети так рано взрослеют?
- Подростковый кризис
- Как говорить с подростком на одном языке?
- Родительский авторитет
- Домашние обязанности
- Низкая самооценка подростка
- «Козел отпущения»
- Что делать, если вашего ребенка обидели
- Неряшливость
- Курение, алкоголь, наркотики
- Хамство
- Лень
- «Мода» на суицид
- Компьютеры, гаджеты, соцсети
- Карманные деньги
- Стиль в одежде
- Риск у подростков
- Половое воспитание
- Разговор о сексе
- Пищевое поведение

○ Детский сад и школа
- Зачем ребенку детский сад

- Как выбрать школу
- Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет? Как увидеть признаки готовности
- Как помочь первокласснику адаптироваться в школе
- Как вредит детям оценка знаний в 1 классе
- Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно
- Усидчивость у детей
- Проблема мотивации
- Оценки
- Профориентация
- Перед ЕГЭ

- Проблемы родителей
  - Как справиться со своими эмоциями?
  - Наши страхи за детей. Страх смерти ребенка
  - Гиперопека
  - Чувство вины у мамы
  - Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка. Как отстоять свою позицию и найти с ними общий язык
  - Как управлять гневом и раздражительностью
  - Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми
  - Как помочь ребенку пережить развод родителей
  - Золотые правила воспитания
- Психологические закономерности
  - Обиды родом из детства
  - Про деньги
  - Что такое счастье?
  - Отсутствие мотивации
  - Как поднять самооценку?

Лариса Суркова
Счастливая семья: записки о воспитании и работе над собой

© Суркова Л.
© ООО «Издательство „АСТ“»

Введение

Дорогие друзья, я рада представить вам мою новую книгу!

Она, можно сказать, создана «на заказ». Вы часто просите, чтобы все было в одном месте – как эта энциклопедия от момента начала отношений до преодоления подросткового возраста вместе с вашими детьми. Чтобы и самим читать, и внукам передавать. Вот этот сборник сейчас в ваших руках. Кроме, на мой взгляд, самых важных глав из ранее изданных книг, сюда добавлены и новые актуальные темы, которые мы не обсуждали в книгах ранее.

Я надеюсь, что этот сборник станет надежным сопровождающим на долгие годы! Желаю вам здоровья и успехов во всех ваших начинаниях!

Создание семьи

Чего хочет женщина

Иногда я всерьез думаю о том, что надо создать словарь перевода с женского языка на мужской. Многие скажут, что это смешно и такого деления не существует. Но, задумавшись на минуту, каждый из нас вспомнит случаи, связанные со «сложностью перевода». Физиология, психология, социология и разные другие науки предложат вам множество объяснений этого: и полушария головного мозга работают у нас по-разному, и гормональный фон мужчины отличается от женского, и социальные роли они берут себе противоположные. Но часто женщина об этом забывает и ждет, что ее поймут без слов.

Конечно, в офисе, на стройке или в правительстве женщина и говорит с мужчинами на одном языке, и управляет ими превосходно. Но возвращаясь домой, она снимает костюм «большого начальника» или бизнес-леди и ждет от любимого беспрекословного понимания. Мне, честно говоря, и мужчин жалко, ведь им, вернувшись с работы, хочется съесть котлету, поцеловать детей и упасть на диван. И уж точно в их планы не входит напрягать свои рациональные мозги для разгадывания женских ребусов.

А женщина? Для нее отдых – это когда милый рядом. Когда после сумасшедшего дня (дома или на работе) ей нальют чашку чая, погладят по спинке и скажут: «Ты ж моя умница!» За что ее похвалят, женщине не так важно. Наверное, мужчинам бы пригодилось приложение для телефона, которое каждый день автоматически посылало бы его любимой сообщения из разряда: «Как ты прекрасна утром после душа». А для женщин – автоматическая рассылка с текстом: «Ты мой герой, самый умный и сильный на свете». Как известно, ласковое слово и кошке приятно, и мужчины тоже хотят слышать комплименты.

Женщины общаются намеками, а мозг мужчин не готов улавливать их сложный смысл. И если ненаглядная утром говорит: «Мне снился сон, в котором я иду по улице с миленькой собачкой», – мужчина скорее всего вспомнит Фрейда и сонники, согласно которым у его дамы сердца скоро появится новый друг. А уж того, что в этот рассказ женщина вложила послание «купи собаку», он точно не поймет.

Предлагаю начать составлять словарик!

«Не покупай мне цветы, они недолго стоят в вазе и дорого стоят», – говорит она. А на самом деле она хочет сказать: «Так хочется чаще получать цветы, когда на дворе весна!»

«Я ненавижу тебя и подаю на развод!» – кричит женщина. А в

реальности: «Люблю тебя, гада, но почему же ты меня не понимаешь?»

«Не хочу никого видеть!» – «Давай устроим праздник».

«Пошел вон, дурак!» – «Обними же меня и пожалей».

«Я устала!» – «Отправь меня на педикюр, сделай массаж, погладь по голове».

«Ничего не хочу…» – «Давай поговорим».

«А у Люси-то муж вон как ее любит!» – «Срочно изучи, что там у Люси, и порадуй меня тоже».

«Ненавижу сюрпризы!» – «Ну почему ты не делаешь чего-нибудь эдакого, как было в первый год знакомства?!»

Конечно, самое главное – любовь! Она поможет понимать друг друга без слов. Но порой и ее не хватает, чтобы распутать клубок противоречий между мужчиной и женщиной. В заключение хочу обратиться к прекрасной половине человечества. Вам необходимо осознать свою значимость и ценность. Ведь часто наши беды идут от нас самих – от неуверенности, самокопания, бесконечного сравнения себя с другим. Женщина – без нее ничего бы не было. Помните об этом и бегите вперед по дороге к счастью!

Чего хотят мужчины

Ответ на вопрос «Чего хотят мужчины?» кажется мне гораздо более сложным, чем понимание того, что нужно женщине. Возможно потому, что я сама женщина, а, может, благодаря тому, что о женщинах больше пишут (в том числе и они сами). Есть мнение, что мужчин можно легче понять благодаря пирамиде потребностей Маслоу (которая и была создана на основе исследования главным образом мужчин). Итак, чего же они хотят?

Начнем с нижней ступеньки – удовлетворения физиологических потребностей. Многочисленные науки, изучающие человека, утверждают: секс, сон и еда для мужчины гораздо важнее всех остальных потребностей. Любая женщина знает закон: путь к сердцу мужчины лежит через желудок или постель. Оба варианта верные. У тех дам, кто помнит этот принцип, отношения с мужчинами строятся проще. Они знают, что исполнения своих желаний или примирения после ссор можно достигнуть, накормив и уложив спать своего благоверного (даже народные сказки нам об этом напоминают).

Следующий аспект – безопасность! «А вот и несовпадение с пирамидой!» – можете сказать вы. Но нет, моя практика как психолога показывает обратное. Для мужчин важные факторы – стабильность и понимание, чего ждать от грядущего дня. Поэтому жена непунктуальная или имеющая семь пятниц на неделе будет для любого мужа сущим наказанием. Долго он не выдержит. Мужчин легко выбивают из колеи неожиданные увольнения или сокращения. «Слабый пол» переживает их легче. Я думаю, это происходит благодаря сохранившейся памяти предков. Добытый мамонт гарантировал некоторую свободу в осознании себя в этом мире, хотя бы до того момента, как будет съеден. Так же и с работой. Она важна, и, если спутница это понимает и принимает, жить будет легче. Кстати, трудоголиков среди мужчин гораздо больше, чем среди женщин.

Еще один фактор, влияющий на мужчин, – это социум. Друзья… Как много это понятие значит для мужского сознания, сколько мифов и легенд сложено на эту тему! Хотя на самом деле мужская и женская дружба мало чем отличаются. И у мужчин случается не меньше разочарований в друзьях, но они принимают эти удары гораздо ближе к сердцу и переживают из-за предательств очень долго. Только после кризиса среднего возраста значимыми становятся не только друзья, но и семья, любовь. Именно после тридцати пяти мужчины становятся

уравновешенными, легче прощают обиды и признают свою вину. Они способны даже понять и простить женскую измену. До этого возраста именно по мужской инициативе происходит гораздо больше «легких» разводов, когда решение принимается спонтанно.

Ну и вершина пирамиды – душа. Ох, и это тоже проблема. Достигнув именно этого «пункта», наши любимые могут легко все бросить и уехать искать смысл жизни в Непал. Женщины себе такого уже не могут позволить. Есть же дети, семья, всех кормить надо. Сложные люди эти мужчины. Но что можно советовать их спутницам? Кормите, занимайтесь регулярно сексом, любите их друзей и родителей, не мешайте делать карьеру и найдите цепь понадежнее, когда муж решит все бросить и думать о вечном (в этот момент помогает вернуться к началу – еда, секс, выживание и «мамонт»).

Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)

«Теща» и «свекровь». Как часто эти слова становятся источником шуток! Но за анекдотами стоят реальные люди, взаимоотношения с которыми нередко превращаются в непреодолимую сложность, порой разрушающую брак. А ведь должно быть по-другому! Когда мы создаем семью, у нас автоматически появляются новые родственники, близкие люди. Что же мы делим с ними? Почему, по статистике, лишь 30 % молодых удается выстроить отношения с новой родней? Где камень преткновения и как эти отношения можно спасти?

Ответ на первую часть вопросов очевиден – мы «делим» своих любимых! А теща или свекровь делит с нами – своих детей. И проблема в том, что наши любимые являются их детьми гораздо дольше, и расстаться с этой ролью людям бывает тяжело. Этим и объясняется то, что партнеры в спорных вопросах часто занимают позицию своих родителей и не поддерживают супругов.

Конечно, обсуждая тему тещи и свекрови со своими клиентами, я слышу: «Ну они же старше, должны уступить!» Спорное мнение. Во-первых, представители старшего поколения менее гибкие, и меняться им тяжело; во-вторых, многие такие мамы-собственницы считают, что брак их чада – явление временное, а сами они постоянны, и уступать точно не спешат. А уж когда пойдут внуки! Вот тут и начинается настоящая война. Что же делать? Проще всего сказать: выстраивайте хорошие отношения еще до брака. И если вы пока не успели их испортить, то этот совет вам в помощь.

Демонстрируйте свое уважение к родителям партнера уже за одно то, что они его родили. Задавайте побольше вопросов об их жизни до вашего появления в ней. Интересуйтесь их секретами, например, ведения домашнего хозяйства. Но не занимайте позицию пресмыкающегося, а то через вас могут легко переступить.

Если же ваши отношения имеют уже некий стаж и результат вас не устраивает, попробуйте что-нибудь из рекомендаций, приведенных ниже.

– Идеальный вариант – раздельная жизнь ваших семей. Принцип возрастания силы любви к родственникам на расстоянии никто не отменял. Тогда каждая сторона может оценить свои чувства, соскучиться и увидеть больше

положительных качеств друг у друга. Если есть хотя бы какой-то шанс – его надо использовать. Если нет, то идем дальше и читаем следующие советы.

– Всегда благодарите тещу или свекровь за любую помощь или совет. Поверьте, от этого будет гораздо больше пользы, чем спорить и ругаться по поводу и без. Тут срабатывает принцип «мне несложно, а ей приятно».

– Что делать, чтобы отрицательных эмоций не было? Их надо проговорить. Пытались ли вы сесть и поговорить со свекровью? Без эмоций, честно и откровенно, выписав на бумаге все ваши претензии к ней и попросив ее сделать то же самое. Возможно, при таком анализе вы найдете корень взаимных недовольств и вам будет над чем поработать вместе.

– Когда свекровь или теща делает что-то, явно противоречащее вашему методу воспитания ребенка или вообще вашим принципам и подходам к жизни – задавайте вопрос-тупик. Например: «Вы только нашей ссорой можете продемонстрировать любовь к вашему сыну?» В этот момент ее мозг будет тормозиться и переваривать информацию. Вынужденно. И у вас будет время развить свою мысль.

– Устройте себе девичник: сходите вдвоем в кафе, где вы сможете ознакомить свекровь со своими взглядами на жизнь семьи. Обязательно включите туда что-то из ее советов. Так и скажите: мне нравится этот пункт, потому что вижу это в своем муже.

– Когда вас накрывают эмоции, в буквальном смысле слова представляйте знак «кирпич». Этот образ легко возникает перед глазами, его просто вообразить, и он заставляет эмоции притормозить.

– Обязательно предлагайте родителям свою помощь. Они, скорее всего, откажутся, но зато будут видеть, что вы о них заботитесь, а это очень важное знание.

– Больше слушайте, чем говорите. Я часто на страницах этой книги напоминаю о важности принципа «активного слушания», вот и здесь он – решающий. Внимательное слушание производит впечатление, что вы открыты к общению. А это всегда располагает вашего собеседника, дает ему возможность

раскрыться и высказаться честно.

– Не забывайте, что у вас есть свекр (или тесть). Хорошие отношения с ними – это тоже путь к благополучию и спокойствию в семье. Обязательно выберите линию взаимоотношений с ними.

– Ну и последнее, оно же первое. Уважайте новых родственников! Только уважение может способствовать миру в семье! А найти, за что уважать, всегда можно, если захотеть. Вы можете даже выписать список достоинств на бумагу и перечитывать время от времени.

Правила для пар

«Помогите советом, дайте рекомендацию, как жить с мужем (женой)!» Забавно иногда читать подобные обращения к психологам, специалистам по ведический культуре, врачам, магам. Так и хочется ответить – живите с удовольствием, без правил. Если серьезно, я прекрасно понимаю, что человеку всегда проще, когда есть некая подсказка, на которую можно оглянуться.

Что же делать мужчинам и женщинам, чтобы быть ближе друг к другу? Как наладить отношения? Дам несколько общих рекомендаций:

– Проводите время вместе. Вместе – это значит без телефонов. Поверьте, десятки семей на грани расставания начинали налаживать отношения с того, что убирали гаджеты по вечерам и общались друг с другом (как в той шутке: «Вчера отключили Интернет, пообщался с семьей, вполне себе приятные люди»). Любая работа или социальная сеть может подождать пару часов.

– Касайтесь друг друга. Делайте это, даже если один из вас не приучен именно таким образом выражать свою любовь. Вводите ритуалы объятий и касаний – это важно для вас и ваших детей. Просто подержаться за руки, приобнять за плечи, погладить по спине – любой тактильный контакт очень важен! Уже слышу: «Он не любит поцелуи, прелюдии, объятия…» Ничего! Если есть ребенок, обнимайтесь все вместе. Предлагайте альтернативы: он идет на уступку в прелюдиях, а вы – в чем-нибудь еще. Или, если вы – мужчина и хотите что-то от любимой, идите тем же путем: вы уступаете ей, она – вам! Помните, в уступках и уважении – залог успеха.

– Мужчины, шлите женам смс-ки! Просто «Привет, дорогая» тоже подойдет. Несколько сообщений в день вам несложно написать, а ей получить их будет приятно.

– Женщины, начинайте и заканчивайте день с доброго слова в адрес мужа. Ведь как часто они у нас виноваты без повода? Пришел вечером домой – уже виноват, что хлеб не купил, вы устали, дети плачут. А виноват ли он в этом на самом деле? Может, начать с: «Привет, дорогой! Я так устала за этот день! Давай поговорим, обнимемся»?

– Проводите выходные вместе, причем отдыхая. Совместное хобби, увлечение – это здорово!

– Женщины, носите дома шорты. Это очень удобная и

красивая одежда, подходящая для налаживания отношений. Халаты хороши, только если под ними ничего нет!

– Мужчины, как любите вы обвинять женщин! «Она стала не такая, как раньше, не ухаживает за собой, растолстела…» А сами? Ухаживаете ли вы за собой? В душ лишний раз сходить, ногти в чистоте держать (не говоря уж о маникюре), хороший парфюм… Или вы думаете, что с годами становитесь только лучше, как коньяк? А женщине ваша приятная внешность важна не меньше!

– Введите ритуал совместных разговоров. Если не знаете, о чем поговорить, начните с «5 радостей дня».

– Вам обоим необходимо мыслить позитивно. Ведь тогда и глаза горят, и сердце радуется, и «бабочки летают».

– Пусть каждый из вас составит список претензий друг к другу (из 10 или более пунктов). Обменяйтесь списками. Тогда вы будете знать, каких изменений каждый из вас ждет от другого! Бывает полезно посмотреть на себя со стороны.

– Помните, что за вас никто не примет решения, психолог – уж точно. Решение – всегда за вами! А чем больше вы посвящаете в ваши ссоры родню, тем тяжелее будет вам. Ведь вы, скорее всего, помиритесь, а ваши мамы будут продолжать обижаться за вас! Так что лучше делитесь проблемами с друзьями.

– Планируйте и мечтайте вместе! Это объединяет вас, а мечты начинают сбываться быстрее, когда два человека визуализируют их.

– Мужья, не попрекайте жен деньгами, особенно во время декрета! Это удар ниже пояса. Она делает большую работу: ухаживает за ребенком, поддерживает дом в порядке… Не верите? Предлагаю взять на себя роль хозяйки на пару дней и оценить, как это нелегко.

– Жены, уважайте труд мужа! Ему и правда непросто, а еще на нем лежит ответственность за семью. Повторю совет: начните и закончите день с доброго слова в его адрес.

– Под запретом ссоры при ребенке. Вы, может, и помиритесь. А вот малыши до 6–8 лет все происходящее принимают на свой счет, они ощущают себя виноватыми, а это травматично для детской психики.

Ну, вот и все правила. Правда, просто? Стоит только захотеть. Уверена, что каждый из вас может добавить сюда десяток своих замечаний и пожеланий. Предлагаю записать их на лист бумаги и сразу начать воплощать в жизнь!

Как жить дружно с мужем

Есть темы, которые остаются актуальными, даже если обсуждаются трижды в день. Например, воспитание мужа. Тысячи женщин озадачены вопросом – как добиться того, чтобы муж:

– по дому помогал;
– с детьми сидел;
– меня любил;
– деньги хорошие зарабатывал;
– хотел расти и развиваться;
– был романтичным;
– и, конечно, как в песне: «Чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил».

Пессимисты скажут, что это невозможно. А что ответим мы? Все в наших руках! Какие ошибки совершают жены на этом пути?

– Называют этот процесс воспитанием. Но это неправильно! Вы не мама, а жена – любимая, родная, самая лучшая на свете!

– Забывают, что полюбили человека именно таким, какой он есть! Лишь 10 % жен жалуются на проблемы, которые возникли со временем. Остальные хотят поменять то, что было всегда!

– Не видят бревна в своем глазу, не считая нужным меняться самой.

– Начитавшись дедушки Фрейда, а чаще – отдельных цитат или свободного пересказа его трудов в женских журналах и блогах, делят семейные отношения по ролям: мать, сын, дочь и т. д.

– Постоянно ставят отношениям диагнозы.

– Перехваливают мужчин, даже там, где это не нужно.

– Наоборот, общаются с позиции строгой учительницы, раздражая мужа своими нравоучениями.

– Не считают нужным использовать слова «спасибо», «пожалуйста» и «прости».

– Думают, что муж должен, обязан меняться.

Все ситуации индивидуальны, но есть несколько общих рекомендаций.

– Изучите информацию о детском кризисе трех лет. Я серьезно! Многие хитрости и приемы, которые работают в отношениях с любимым, применяются и на детях. И это совсем не оскорбление.

– Если вы хотите, чтобы муж вам помог, предложите ему выбор, а точнее, ложный выбор. Например: «Любимый, тебе

удобнее повесить полку сегодня утром или вечером?»

– Поменяйте тон своей речи. «Я тут целый день одна с ребенком, а ты приперся и ничего не делаешь!» Стоп! Возможно, он думает, что «он целый день работал, а вы тут „всего лишь“ с ребенком». Возьмите паузу, выдохните и вспомните: мужчины (как и дети в кризис трех лет) зеркально отражают ваше поведение. Вы орете – он в ответ, вы нападаете – он защищается, вы гадость – он три в ответ, вы унизите – он найдет ту, которая поддержит. Прежде чем начать свой монолог, – остановитесь, отойдите на 7 шагов (подробнее об этом методе управлении гневом мы поговорим в отдельной главе) и подумайте: какова ваша цель?

– Цель – то, о чем надо помнить всегда! Спрашивайте себя: люблю ли, уважаю ли, ценю ли? Ответы на эти вопросы помогут вам не совершать ошибок.

– Вам нравится быть обязанной – когда вам говорят со всех сторон: «Должна то, должна это»? Вряд ли. Почему вы думаете, что нести этот груз захочется вашему мужу?

– Нужен диалог, а не ваш монолог. О детях, быте, работе, сексе, политике – главное, говорить, общаться!

– Прекратите «работать» над отношениями. Любите, уважайте супруга, не считайте себя лучше. Помните, что вы полюбили и приняли этого человека таким! И будет вам счастье.

Мы разные люди…

«Мы с тобой – два берега у одной реки…» Эти строки часто всплывают в моей памяти во время семейных консультаций. Река из песни – это семья. И люди, которые ее создали, могут быть совершенно разными. Многое имеет значение: родительская семья и ее устои; религиозная принадлежность; темперамент; не совпадающие представления о материальных ценностях… Список причин можно продолжать до бесконечности. Сложность в том, что не меньше половины семей создается по принципу «противоположности притягиваются». И как показывает практика, проблемы в парах возникают не в начале отношений, а немного позже. Сначала супругов охватывает страсть, любовь, желание вместе преодолевать сложности. Но вот страсти поутихли, прошло 3–4 года – и возникают проблемы. Супруги припоминают друг другу: «Мы из разных конфессий»; «Твои родители тебя вырастили повернутой на деньгах»; «Ты не приучен к самостоятельной жизни». Более 10 % пар, столкнувшись с такими проблемами, разбегаются и даже не пытаются ничего решать. Но есть те, у кого хватает сил обратиться к родным и друзьям, и брак спасают «всем миром». Ну а самые «продвинутые» идут к психологу. Что он может посоветовать людям, столкнувшимися с проблемой «двух разных берегов»?

– Первая и уже традиционная для нашей книги рекомендация – надо разговаривать друг с другом. В тишине вы не разрешите конфликта. За годы в браке люди, как правило, перестают нормально общаться, все разговоры ведутся на уровне «Как дела? – Хорошо». От этого и начинаются проблемы. Партнеры испытывают эмоциональный дискомфорт, не понимают причин недомолвок и валят все на то, что они «разные люди и не сошлись характерами».

– Надо научиться прощать, чтобы не накапливались обиды. Некоторые начинают даже испытывать некое удовольствие от роли обиженного, манипулировать ею. Поругались и бурно помирились… или поругались и потом живут в состоянии несчастной жертвы. Это тупик. Надо отпускать обиды, которые тянут нас на дно!

– Нередко в споре или ссоре можно наговорить лишнего. Договоритесь об особенном слове-ограничителе, которое будет означать «дай мне время прийти в себя». Слово может быть любое, от «мандарин» до «синхрофазотрон».

– Введите ряд правил и ограничений. Самые важные – запрет на фразы вроде «ты всегда…» или «ты никогда…». Лучше

говорить о своих чувствах: «Я огорчена, что ты…» Своими «всегда» и «никогда» вы лишь поселите в партнере чувство вины, а этого никто не любит. Еще одно правило, всем известное с детства: «Не делай другим того, чего себе не хотел бы».

– Ставьте себя на место партнера. Прежде чем начать обвинять, задумайтесь! Возможно, есть веские причины того, что супруг, например, задержался на работе. Не нужно сразу представлять, что он вам изменяет!

– Если вы знаете, что у вас разные точки зрения по политическим или религиозным вопросам, не заводите разговоров на эти темы. Зачем они? Чтобы самоутвердиться? Возможно, вам это и удастся, но ценой вашей семьи.

– Заведите себе «уголок для спасения». Договоритесь (вне ссоры и конфликта), что, когда у кого-то из вас есть желание сбежать, он может уйти в этот уголок и побыть в одиночестве.

– Старайтесь понять точку зрения партнера. Например, он вегетарианец. Подойдите к теме серьезно: найдите соответствующую литературу, изучите все «за» и «против». Ведь совсем не обязательно придерживаться принципа «существует два мнения – мое и неверное».

– Когда сложно говорить – пишите! И в этой, и во многих других ситуациях письменное общение очень помогает избежать конфликта.

– И самое главное – помните, можно многое преодолеть, если вы будете действовать сообща!

Как мотивировать своего мужчину

Очень часто возникает вопрос – что важно для сохранения отношений?

Необходимым условием для создания отношений большинство людей считает любовь. Все замечательно – «люди встречаются, люди влюбляются, женятся…» А потом жены приходят ко мне с просьбой помочь «дать волшебный пинок» их мужчинам и заставить их «чего-то хотеть». Как правило, это «что-то» значит на самом деле «больше зарабатывать, стремиться к карьерному росту». И вот жена переживает: ведь у нее много желаний, а у него никаких. Дети растут, денег надо больше – и часто пары не выдерживают испытания денежным вопросом. Конечно, каждая ситуация особенная, и работа психолога состоит в том, чтобы найти шатающийся кирпичик в фундаменте конкретных отношений. Но есть и некоторые общие рекомендации, которые, я надеюсь, будут вам полезны.

– Начнем сначала – ведь эту книгу читают молодые девушки, которые еще не успели сделать определенные шаги и не анализировали пока свои отношения с мужчинами. В тот момент, когда вы решаете жить вместе, создать семью, заведите дневник или просто возьмите лист бумаги и опишите плюсы и минусы вашего любимого. Это задание имеет смысл выполнить вам обоим. Многие пары включают свои «записки» в свадебные альбомы, как залог долгой совместной жизни в дальнейшем. У нас, кстати, почти нет практики проходить некое собеседование с психологом до вступления в брак, а было бы полезно. Эти записи – наша отправная точка, то, к чему вы всегда сможете вернуться при возникновении проблем.

– Теперь поговорим об уже возникших сложностях. Начните с исключения слова «должен» из лексикона. Человек рожден на свет свободным, и на самом деле ничего никому не должен. Тут можно спорить, можно почитать хотя бы Аристотеля, а можно просто смириться с этим. Чувство долга, или, назовем это более верным словом, «мотивацию», мы можем пробудить в себе только сами. Именно мы убеждены, что должны детям, родителям, государству. Но если просто жить в гармонии с собой и делать не то, что должен, а то, что хочешь (потому что имеешь мотивацию и цель), результат будет лучше и самочувствие тоже. «Он должен обеспечивать семью»; «Ведь я родила ЕМУ детей» – знакомые слова? Давайте возьмем паузу! Детей вы родили, в лучшем случае, себе, потому что любой человек эгоистичен и все, что делает, он делает ради себя. Идея, что дети рождены «ему»,

изначально утопична. Хорошо, если мужчина хотел рождения детей и принимает на себя ответственность за их будущее, так сказать, «замотивировав» себя. И большинство личностей мужского пола именно такие. Но слово «должен» – это один из сильнейших демотиваторов людей в любом возрасте. Так что работайте над своим словарным запасом.

– «Я лучше знаю, что нужно ему и нашей семье». Ну почему именно вы лучше знаете? Человек тяжело принимает на себя чужую мотивацию. Например, не все мужья хотят быть начальниками, даже если нам этого очень хочется. Некоторые хотят быть обычными исполнителями, им это комфортно. Вам не нравится? Тогда подумайте о своей собственной реализации!

– Муж вроде бы согласен с вами, но ничего не делает для развития? Ну что же, сделайте это за него. Ведь изначально это ваше желание. Рассылайте его резюме, просматривайте сайты перспективных компаний. Если он не знает, чем ему заниматься, подберите варианты профориентационных методик и тестов. А заодно скачайте тесты мотивации и узнайте, чего он хочет на самом деле.

– А вот чего он хочет – большой вопрос… Людям не свойственно разговаривать. Не получается ли, что при попытке прояснить ситуацию он молчит или все заканчивается ссорой? Примените давнюю психологическую игру, которая называется «картой желаний». Заготовьте картинки, ватман, садитесь и клейте планы, мечты каждого из вас. Точно узнаете что-то новое!

– Еще один метод, для многих женщин экстремальный. Прекратите вести с мужем разговоры на эти темы. Займитесь своими делами, домом, детьми и работой. Молча сдавайте ему списки ваших потребностей и чеки либо отчеты по домашней бухгалтерии, если вы ее ведете. При этом старайтесь выполнять ваши обязанности очень хорошо, чтобы человек «почувствовал» дискомфорт.

– Если есть возможность, выходите на работу и, в идеале, зарабатывайте больше него. Тоже допустимый метод мотивации.

– Классическая ошибка, описанная во всех психологических источниках: «Мне не интересно, чем он там занимается! Главное, чтобы денег побольше зарабатывал». В этом может быть причина многих семейных конфликтов. Не интересуясь его делами, вы не сможете разобраться в истинных причинах проблем, возникших у него на работе. Возможно, вы будете несправедливо считать его виновником, не сумевшим справиться с ситуацией. Вам следует проявлять истинный интерес к работе мужа, быть готовой выслушать его и, может быть, дать ему полезный совет. А он вам будет благодарен уже за то, что сможет проговорить свои

проблемы вслух. Никогда нельзя упрекать супруга в «нытье»: мужчина – тоже человек, со своими слабостями. Проявите мудрость и участие и убедите его в том, что он самый лучший.

– «Пора взрослеть, у тебя семья» – выражение, которое мы часто произносим и которое для мужчин звучит как «твоя жизнь закончилась, здравствуй, пенсия». Совершенно не все принимают это утверждение с радостью. Мужское подсознание начинает бурно сопротивляться, а главное – рваться на свободу! Мужчине не хочется таких ограничений, особенно если его жизнь была разнообразной и многогранной. Выбирая мужа, присмотритесь к его кругу общения, друзьям, знакомым. В начале романа он кажется «перспективным, общительным и ярким парнем», но в семейной жизни эти качества могут трансформироваться в то, что вам совсем не понравится!

– Я очень люблю письменные задания. Составьте вместе с супругом списки «было/стало». Внесите туда все качества или черты характера, которые считаете значимыми. Какими вы друг друга приняли и полюбили и что с тех пор поменялось?

– Если муж вам говорит, что «ему и здесь отлично» и «надо быть дураком, чтобы бросить такое место», попросите его расписать доводы на бумаге и обсудите каждый из пунктов.

– А может быть, мужчина находится в том сложном возрасте, когда ему «вся жизнь не мила» и не видит возможностей ее улучшить? Помогите ему грамотно составить резюме, описав все его сильные стороны. Это будет психотерапией для вас обоих и одновременно поможет объективно посмотреть на его достоинства. А ведь они точно есть!

– Все пробовали и ничего не помогает? Ну что же, быть может, имеет смысл вместе посетить специалиста или задуматься, стоит ли продолжать жить друг с другом…

Удачи вам, любви и терпения!

Кризисы в семейной жизни

Я не разделяю распространенный стереотип, что все семьи проходят кризисы первого года, третьего, пятого, седьмого и так далее. Ведь все люди разные, и семьи разные, и история у каждого своя. Да, я согласна, периоды напряжения (назовем это так) бывают в каждой семье, но к магии чисел это не имеет никакого отношения!

Расскажу вам о своей схеме.

Первый год – время притирок. Люди делят общую территорию, узнают о привычках друг друга, распределяют роли. Это непросто. А кроме того, тут сложно что-то решить заранее. Ведь невозможно до начала совместной жизни выяснить, как твой партнер закрывает зубную пасту, куда кладет носки, нельзя научить его пользоваться ершиком для унитаза. Была у меня на приеме такая пара лет десять назад: дошли до развода из-за этого ершика. Что делать? Ничего! Это период адаптации, и «выживают сильнейшие», пары с истинными чувствами! Те, кто любит, кто уважает партнера, найдут путь – будут говорить, слушать и учиться фильтровать сказанное.

Второй по остроте период – рождение ребенка (неважно, какого по счету). Бурлящие гормоны молодой мамы, уставшие нервы молодого папы, отсутствие нормального общения и секса – взрывоопасный коктейль. Всем сторонам надо проявлять понимание! Здесь уже точно надо бороться за семью. Самое лучшее – когда все находятся в спокойном состоянии, установить правила и обсудить их. Например:

1. Нельзя, как я уже говорила, кричать друг на друга при детях. Если кто-то нарушает это табу, партнер должен напомнить и остановить разбушевавшегося.

2. У вас должно быть особое время для разговоров. Конечно, ребенок – это сейчас самое важное. Но есть и работа, и политика, и погода – об этом надо беседовать.

3. Взрослое время. Установите час, когда вы – муж и жена, а не мама и папа. Спит малыш? Забудьте про уборку, стирку, готовку – полежите рядом с любимым.

4. Касайтесь друг друга. Взрослым, как и детям, нужны объятия! Иногда после этого и разговоры не нужны.

Следующий опасный период – когда дети выросли и живут своей жизнью. Часто в этот момент случается «бес в ребро». Против этого требуется профилактика. В вашей жизни должно быть что-то общее, кроме детей. Вы должны быть интересны друг

другу, любимы и уважаемы.

Еще одна опасность для семьи – измена. Чаще всего даже хорошие семьи распадаются, не выдержав этого испытания. Но это тема большая и спорная, ее мы обсудим в отдельной главе.

Существует и испытание «медными трубами», когда один из супругов достигает определенных вершин в карьере, получает славу и деньги. Это может принести раздор в семью. Тут всегда помогает семейное консультирование и возможность поговорить при свидетелях. Но для этого должно быть обоюдное желание! Это сложный момент, как и противоположный, когда нет денег, нет работы. Преодолеть то или другое может только пара со зрелыми отношениями, готовая быть вместе не только в радости. Только верой и поддержкой друг друга можно спасти семью.

Ссоры и конфликты в семье

Конечно, в семейной жизни бывает всякое! Чего тут лукавить? За 18 лет брака бывали и у нас с мужем конфликты. И ко мне на прием очень часто приходят семейные пары, находящиеся в состоянии «холодной войны» после эмоционального выяснения отношений.

Что такое негативная эмоция? Это чувство неудовлетворенности в тех или иных потребностях. Об этом нам говорит и психологический словарь: «Эмоции (от французского слова **emotion** – волнение, происходит от латинского **emoveo** – потрясаю, волную) – это реакции человека и животных на воздействие внешних и внутренних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма. Дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека, обычно называют чувствами (интеллектуальными, эстетическими, нравственными)».

Эмоции – это такой своеобразный механизм обратной связи «человека сознательного» с его душой. Они рождаются для того, чтобы сообщить человеку или радостное, или неприятное известие: положительные эмоции говорят, что человек движется в правильном направлении и удовлетворяет свои потребности. Отрицательные эмоции сигнализируют, что потребности не удовлетворены. Когда мы встречаем любимого с работы (мы долго его ждали и хотели этой встречи) и при этом почему-то упрекаем его за обувь, поставленную не на свое место, – что это значит? Это проявление одиночества, скуки, страдания, недополученные вербальные и телесные контакты. И вот вместо того, чтобы с порога закричать: «Милый, я так соскучилась, обними меня скорее!» – мы говорим: «Где ты шлялся так долго? Молоко не купил и грязи принес!» Главная проблема, связанная с эмоциями, в том, что они совершенно субъективны. То есть близкий вам человек никогда не поймет без пояснений, почему вы кричите или хохочете.

Самый важный и, честно говоря, единственный способ достижения мира в семье – это содействие сторон и решение проблем сообща. Какая бы ситуация ни сложилась в семье, вина лежит на обоих партнерах. Конечно, процент вины каждого супруга может отличаться. Женщины чаще всего спрашивают:

«Как уговорить мужа помогать по дому, заниматься детьми, решать проблемы и бытовые вопросы?» Со стороны мужчины жалобы звучат так: «Нет понимания. Меня не уважают и не ценят. У меня нет своего места в семье». Как помочь сторонам услышать друг друга? С этим прекрасно справляется семейная терапия. Каждого из супругов наконец слышат, им дают объективный взгляд на проблему, находят отправную точку. Поэтому методы и задания принимаются легче, и результат достигается быстрее.

Но никакого секретного метода нет! Я при всем желании не смогу дать вам волшебный талисман, при виде которого муж станет покладистым и бросится выполнять все ваши желания. Однако приведу некоторые рекомендации для выправления ситуации в семье. Вам не обязательно нужно следовать всем советам, но, надеюсь, вы примените хоть один.

– Между супругами должны быть любовь и уважение. Это прописная истина, вроде бы очевидная. Ведь если между людьми нет чувств, то борьба за мир никому не нужна! Поэтому первое, о чем вас спросит любой психолог – хотите ли вы сохранить семью? Какие чувства вы испытываете друг к другу? Иногда между супругами хотя и нет любви, но есть уважение и психоэмоциональная близость.

– «Скандал по расписанию» – звучит странно? На самом деле, это очень хороший способ избежать порой ненужного и разрушающего эмоционирования. Для того чтобы неконтролируемые эмоции не мешали жить, я стала предлагать клиентам одно интересное упражнение: насыщать себя «по расписанию» той негативной эмоцией, которая создает им проблемы. Например, хочется ныть, ссориться, жалеть себя, агрессивно себя вести? Выбираем день и время, в которое занимаемся именно этим. Например, «в субботу в 13 часов я себя жалею». Всю неделю вы копите список поводов для жалости. Например, вас обрызгала машина. Говорите: «Хорошо, пожалею себя в субботу». Тем самым вы не гасите эмоцию, не забиваете ее в дальний угол подсознания – она просто быстро уходит из оперативной памяти. И тогда до часа икс доживают только важные и заслуживающие внимания темы.

– Есть совет родом из далекого прошлого, со времен Российской империи. Если вы ссоритесь – переходите на «вы». Это конечно, не очень просто, но если договориться заранее, то этот метод отлично работает! Это такой знак для подсознания – оно переключается на другой режим, и ссоры быстрее сходят на нет.

– Начните «зеркалить» своего мужа. Он говорит: «Не хочу, не буду, делай сама», – повторяйте то же за ним. В ссоре партнера быстро выбивает из колеи, если вы на «одной волне». Обратите

внимание, что, если при выяснении отношений один молчит, а второй кричит – конфликт длится дольше. Если кричат оба, эмоции быстро накаляются, но так же быстро и остывают.

– Проблема женщин в том, что они привыкли тянуть все на себе. Потом плачут и убиваются, что муж такой и сякой. А кто его разбаловал? Кто позволил сложиться таким отношениям? Может быть, не стоит в этом винить только мужа? Надо объективно оценивать то, что делаете вы. Вспоминайте, всегда вспоминайте, с чего все началось. Ведь если он такой ирод и неумеха, почему же вы его выбрали?

– Правильно используйте деньги мужа. Часто мне говорят: «Он мне не помогает по дому и помощницу брать не позволяет, а сама я решать не имею права». У вас нет права слова? Вы что, крепостная крестьянка? Если так происходит из-за того, что у вас самооценка на нуле, подумайте прежде всего о решении этой проблемы!

– Если не можете использовать его деньги – зарабатывайте свои. Обычно это предложение вызывает у женщин ступор. А как иначе? Безвыходных ситуаций не бывает, бывают те, выход из которых нас не устраивает!

– Удар «ниже пояса» в ссорах – вспоминать все то, что забыли и простили.

– Используйте метод «красной карточки»: в нужный момент каждый из вас может ее применить и уйти, прервав ссору. Заранее заготовьте эти карточки!

– Никаких ссор при детях! Помните, что это отложится в их подсознании на долгие годы.

– Уважение важнее любви. Напишите «10 причин, по которым я уважаю этого человека», и попросите сделать мужа то же самое. Эти списки повесьте на видное место. Поверьте, с ними ссору будет остановить проще.

– Не предлагайте, а делайте. Это относится к обоим партнерам. Хватит предположений и намеков, надо давать готовые решения. Почему кто-то должен это делать за вас? «Я мечтаю о поездке в Париж, но хочу сюрприз! Не хочу сама все организовывать!» Если вы в Париж действительно хотите, то не ждите сюрприза, а спланируйте это путешествие для вас двоих.

– Меняйте установку с «почему я должна» на «я сама этого хочу». Почему вы должны собирать его носки по дому? Может быть, вы хотите, чтобы был порядок и ребенок не тянул их в рот? С такой установкой жить значительно проще!

Фразы, которых стоит избегать при ссорах рядом с детьми

Сейчас мы коснемся темы того, что не стоит говорить родителям при детях.

Все помнят, что надо стараться не ругаться? И не ради создания «розового мира». Дети боятся ссор, ощущают себя в них виноватыми и пытаются принять позицию одного из родителей.

Поэтому, если есть необходимость поругаться, то уединитесь. По тем же причинам избегаем фраз:

– «ты весь в своего отца/мать» в оскорбительном контексте;

– «твой отец/мать всю жизнь мне испортил»;

– «я с ним мучаюсь только ради тебя»;

– «ну вот и иди к своей мамочке/папочке, а ко мне не подходи».

Во всех этих фразах вы перекладываете вину за ваши отношения на ребенка, а это в корне неверно и будет травмой на долгие годы.

Не говорите плохо о бабушках и дедушках. Часто родители жалуются, что ребенок кричит и не хочет быть с бабушкой. А потом оказывается, что мама, думая, что ее малыш в три года ничего не понимает, крыла свекровь последними словами.

Помните, что ребенок любит вас обоих. И как бы вы ни ссорились, ему сложно это принять и понять. Защищайте его чувства и свои, ведь милые ссорятся – только тешатся.

Эти рекомендации подходят и для тех, кто уже не вместе. Ведь это вы больше не супруги, но это не значит, что вы перестали быть родителями своих детей!

Оставайтесь самыми лучшими для своих детей на долгие годы!

Надо ли воспитывать мужей

Я, как психолог, против избитой формулировки «работать над отношениями». Когда вы встретили и полюбили своего мужа, все ли нравилось вам в нем – то, что он, например, храпит, опаздывает, вытворяет другие «штучки», выходящие за рамки нормальности? Быть может, вам даже это казалось милым? Проходит год, два, пять лет, и начинается: «Не храпи!», «Не лежи на диване» и так далее. Задайте себе вопрос: любите ли вы этого человека? Можете ли найти в этих минусах плюсы или вообще игнорировать их?

А часто ли вы смотрите на себя? Статистика говорит, что со временем женщины меняются больше, чем мужчины. Вначале, пытаясь привлечь мужчину, почти каждая женщина примеряет на себя образ принцессы: идеально одета, при макияже, мила и скромна. Но в совместной жизни, особенно после родов, жены меняются не в лучшую сторону, от мужчины требуя прежнего: романтики, свечей, цветов, сюрпризов и прочих радостей. Ах да, главное – чтобы муж развлекал. Ведь женщина устала за неделю (и это объективно так) и желает смены обстановки. А муж пассивен – что же делать?

Поделюсь своим опытом:

1. Мой муж вечно опаздывал, а я патологически пунктуальна. Я стала называть ему время чуть раньше назначенного. Этот метод знает, конечно, каждый – но он работает! Случалось, стимулировала с помощью детей: все собраны и ждут папу. В итоге это помогало, хотя и пришлось уехать пару раз без него.

2. Частая жалоба – муж перестал следить за собой, ему все равно, как он выглядит, во что одет. Это исправляется общими фото, когда можно увидеть, кто в паре выделяется. Конечно, по мере развития амбиций мужчина начинает уделять внимание и своему внешнему виду. Если человек движется вперед, повышается уровень людей, с которыми он общается, – это и есть стимул.

3. Чтобы мой муж стал двигаться вперед, я сама показывала пример. Порой муж говорил: «Сними с себя мужика». И я понимала, что, значит, я на верном пути – эту роль он возьмет на себя. Было тяжело, мы падали и поднимались много раз. Но так мы развили в моем супруге гипермотивацию. Кстати, многодетность – не всегда мотивация. Не испытывайте иллюзий! Вы можете рожать бесконечно, но, если муж немотивирован, кормить детей вы будете сами. Почитайте главу про кризис среднего возраста. Часто мужчинам тяжело, а мы не оказываем

им поддержку должного уровня!

4. Мой муж храпит, и я не могу ничего с этим сделать. Поэтому мы спим раздельно вот уже 10 лет. На сексуальную жизнь это никак не влияет, зато мы оба ночуем спокойно. Раздельные спальни вовсе не разрушают брак.

5. Мой муж научился извиняться, и я считаю это собственным достижением! Всегда извинялась я, но помог исключительно долгий разговор – на протяжении 4–6 лет. Я пробовала бойкоты, слезы, обиды, пока не вспомнила психологию. Только зеркальное поведение и разговоры. Примерно, как с детьми 3–5 лет.

Самое важное правило – не сравнивайте мужчин. Это губит отношения! И прежде чем пилить их, умоляю – посмотрите на себя. А остались ли вы тем, кем были?

И про похвалу: не надо фанатизма. Я считаю, что мужчину надо любить и уважать, а не твердить: «Дорогой, я без ума от того, как ты помыл тарелку! Хвала тебе за то, что носки на месте». Хвалить надо, просто без перегибов. Нужно общаться, говорить и любить!

Я очень люблю своего мужа. И благодарна ему за мудрость, силу воли, прощение и понимание.

Зависимые отношения

Созависимость – вторая по популярности проблема, с которой супруги обращаются к психологу. И речь сейчас идет не про людей, живущих с алкоголиками или наркоманами. Мы говорим о психологической зависимости от человека, который находится рядом. Ведь иногда бывает так: просыпаетесь, завтракаете, проживаете будничный день, все делаете по привычке. Пребывание рядом с супругом уже не приносит былой радости, скорее, наоборот, тяготит. Такое состояние может длиться годами, и вроде кажется, что надо что-то менять, а желания нет.

С одной стороны, любая зависимость – это плохо, с другой – несколько лет назад и любовь решили отнести к зависимостям и даже болезням. Мой ответ таков: зависимость – это скорее неполноценно, поэтому перспектива подобных отношений, как правило, туманна. Но исправить что-то в силах каждого! Для начала постараемся классифицировать симптомы зависимых отношений.

1. Люди живут прошлым, воспоминания занимают большую часть времени, проводимого совместно. Кажется, что все лучшее уже было в вашей жизни. Вы часто вспоминаете первые годы общения, романтику, шутки и даже секс, который у вас тогда был. На этой стадии людям свойственно идеализировать прошлое, то есть своими эмоциями наполнять события, которые происходили ранее (хотя на самом деле этого могло и не быть).

2. Появляются претензии, связанные с желанием изменить что-то в своем супруге. Речь идет о том, что было ему свойственно и раньше, но нравилось вам и не вызывало раздражения.

3. У вас нет совместного отдыха, хотя раньше он был. Еще пару лет назад вам нравилось вместе гулять по парку или ходить на выставки, а теперь вам хорошо только в одиночестве.

4. Нет совместных планов на будущее и желания их строить. Вы перестали фантазировать и думать о том, что будет через 10 лет.

5. Мысль о том, что вы расстанетесь, не вызывает у вас паники, но при этом и делать шаги к расставанию вы не хотите.

6. Ваша жизнь характеризуется как «болото», но вы не хотите ничего менять.

7. Вы (или партнер) снимаете с себя всякую ответственность за то, что будет, надеясь, что все останется «как прежде».

8. Созависимый человек много переживает о других, но, как правило, абсолютно равнодушен к себе самому и своей судьбе.

Многие назовут это кризисом семейных отношений или привычкой. В психологии говорят именно о созависимости в отношениях, если такое состояние длится более года. Естественно, возникает вопрос о причинах, ведь такое происходит не во всех семьях, наоборот, это скорее исключение из правил.

Причины бывают разные:

– Виновата «родительская модель»: подобные отношения были в семье – отец и мать плыли по течению, жили ради детей и ничего не меняли годами.

– В детстве личность ребенка подавляли гиперопекой.

– Личность подавляется уже во взрослом состоянии, причем, как правило, самим человеком. Например, женщина долгие годы живет под влиянием мужа, без работы или самореализации, без возможности быть финансово независимой или свободной в своих желаниях.

– Человек пребывает в состоянии посттравматического стресса, например, после пережитой потери близкого.

– Влияет и низкая самооценка того, кто созависим.

– Бесконечное желание «спасать других», в том числе в выдуманных ситуациях. Постоянный поиск проблем у супруга и детей и их «вытягивание» из этих проблем.

Созависимость – явление многогранное, и зависимые отношения в отдельно взятой семье могут кардинально отличаться от ситуации в другой паре. Психологи выделяют несколько типов созависимости.

Первый тип зависимых отношений – один партнер выступает «путеводной звездой», а другой следует за ним.

Проблемы таких отношений могут быть следующими:

– У «светила» может случиться звездная болезнь. Он становится авторитарным диктатором в проявлениях и поведенческих реакциях. Демонстрирует неуважение к своему партнеру.

– «Раз я звезда тут, то и звезда везде». Из-за такой установки нередко случаются разочарования на других поприщах, где он не так оценен.

– Идущий за «звездой» теряет себя. Лучи «звезды» слишком яркие, и за ними ведомый не видит проблем, сложностей, прощает все обиды. Есть ощущение, что без «звезды» он не сможет существовать, и его жизнь затухнет.

– При таких отношениях родителей особенно страдают дети: один партнер постоянно наблюдает за «звездой», а другой заботится только о силе своего «свечения». Кроме того, от детей

требуют быть во всем похожими на идеал.

Что делать?

– Любая зависимость – это плохо. Если вы ее осознаете, начинайте избавляться от нее.

– Ведомому нужна своя жизнь: встречи с друзьями, хобби или работа.

– «Звезде» хорошо бы помнить о том, что «падать бывает больно», и нет ничего лучше партнерских отношений. От того, что вам смотрят в рот и потакают во всем, скоро придет усталость.

– Любая форма зависимости в отношениях откидывает нас в прошлое, и хорошо было бы провести анализ этого и найти причины.

– Если у вас есть потребность следовать за «звездой», то это показатель заниженной самооценки. Поэтому советую прочесть главу по этой теме.

– На помощь ведомому может прийти целеполагание. Когда вы ставите цели, пусть даже микроскопического масштаба, и достигаете их, то степень удовлетворения собой растет, и уменьшается потребность в свете «звезды».

– Тактильный контакт и доверие в отношениях дадут вам все, что необходимо, и не будет нужды «греться в лучах» вашего партнера.

Типичные фразы, произносимые в случае этого типа зависимых отношений, звучат так: «я сотворила из тебя человека», «где бы ты была, если бы не я» и т. п. Именно этот тип отношений был распространен после войны до 70-х годов прошлого века. Мужчина был призом, и женщина очень за него держалась.

Второй вариант – «растворение в партнере». Характерные фразы: «я живу ради тебя», «ты все, что у меня есть», «люблю тебя больше жизни», «я растворяюсь в любимом», «он смысл моей жизни», «без него я никто» и т. д.

Проблемы:

– Такое растворение в другом человеке ведет к потере самого себя. В этом сходство с первым типом зависимости.

– Существует опасность, что партнер будет шантажировать своей жизнью.

– На партнера постоянно сыплются упреки за жизнь, положенную на его алтарь.

– Объект любви страдает и ищет глоток свежего воздуха на

стороне.

Как разорвать этот порочный круг?

– При излечении многое зависит от супруга, в которого вкладываются. Именно он может переломить ситуацию, указав на то, что ему не нравится этот нездоровой культ.

– Увлечься чем-то еще: помогут все те же хобби.

– Можно сменить героя: например, переключить внимание на ребенка (кстати, такой тип отношений часто сходит на нет с рождением детей).

– Очень полезны недолгие разлуки, они дают возможность сконцентрироваться на других вещах.

– Чтобы занять голову чем-то или кем-то другим, в буквальном смысле надо найти себе проблему! Пусть даже небольшую. Например, заведите щенка.

Следующий тип созависимых отношений – власть над другим. Эти отношения, пожалуй, самые нездоровые. Здесь один – жертва, другой – агрессор. В этих отношениях также один партнер постоянно говорит о том, что он все делает ради другого. А другой мучается от этого, осознавая, что его используют.

Проблемы:

Происходит серьезное снижение самооценки и рост самокритичности партнера-жертвы.

У второго партнера развиваются замашки тирана. Власти над одним человеком ему мало, начинают страдать дети.

Как выйти из-под гнета такого человека?

Если партнер, занимающий позицию тирана, ничего не слышит и не хочет меняться – от него надо бежать.

В свою очередь, жертва должна начать меняться сама и, прежде всего, поработать над самооценкой.

Следует оценить все плюсы и минусы нахождения в таких отношениях. Сделайте это письменно. Часто в подобном союзе выбор стоит «или вы, или вас».

Такой брак может начать развиваться по нормальному сценарию, если жертва вовремя скинет с себя груз и реализуется как активный человек и самодостаточная личность.

И еще один вариант созависимых отношений – отзеркаливание. Уж так повелось, что в союзе у каждого своя роль. Когда мы начинаем «зеркалить» друг друга, это приводит либо к ощущению издевательства, либо к пробуксовке на одном

месте (обычно в некой нехорошей ситуации). Причем отражение всегда слабее оригинала. Вот и получается: «ты должен быть счастлив, что я рядом». Такое самолюбование одного в другом. При этом типе отношений советы и опасности схожи со всеми предыдущими. Один нюанс: если вы вдруг увидели в партнере что-то раздражающее, посмотрите сначала на себя, быть может, он лишь ваше отражение?

Что еще можно сделать, если вы понимаете, что у вас или супруга есть подобная проблема? Конечно, вам могут помочь специалисты-психологи или посещение групп помощи женщинам в подобных ситуациях. Можно попробовать и справиться с проблемой созависимости самостоятельно. Начните с ответов на вопросы, вот их примерный набор:

– Важны ли вам ваши отношения?

– Цените ли вы их?

– Чем именно? Из-за чего?

– Нравятся ли они вам в данный момент?

– Чем именно?

– Что бы вам хотелось в них изменить?

– Что бы вам хотелось улучшить?

– Чего вы хотите достичь?

– Какие отношения вы стремитесь получить в итоге?

– Какие есть для этого возможности? А варианты?

– Какие возможности существуют в настоящих взаимоотношениях?

– Что вы знаете о своем любимом человеке такого, что придает уверенности в том, что у вас все получится?

– Что вам нужно ему сообщить или узнать у него, чтобы вы стали союзниками и смогли построить удовлетворяющие друг друга отношения?

– Что именно вы можете сделать и как вы готовы действовать сами?

Лучше всего провести этот анализ письменно. После того, как вы напишете все ответы на листе бумаги, возьмите его и отправляйтесь к партнеру. Предупреждаю, следующий шаг – непростой. Надо с ним говорить. Это обязательно! Не можете говорить сами, идите вдвоем к семейному психологу, говорите вместе. Правило одно – не обвинять! Говорите не о том, чем он плох, а о том, что вас огорчает и беспокоит, иначе посещение специалиста лишь подольет масла в огонь.

Быть любимым и любить – это прекрасно, важно при этом оставаться личностью, самодостаточной и уверенной в себе, не поглощая партнера и не давая уничтожать самого себя.

Шаги навстречу друг другу

Что же делать мужчинам и женщинам, чтобы быть ближе друг к другу? Наладить отношения? Давайте опять попробуем общими советами:

– проводите вместе время. Вместе – это без телефонов. Поверьте, десятки семей на грани расставания начинали с того, что убирали гаджеты по вечерам и общались друг с другом (как в той шутке: «Вчера отключили Интернет – пообщался с семьей, вполне себе приятные люди»). И тут главное – положить на чаши весов потребность. Поверьте, любая работа может подождать пару часов;

– касайтесь друг друга. Даже если кто-то из вас не приучен. Вводите ритуалы этих объятий и касаний. Это важно вам и вашим детям. Просто подержаться за руку! Уже слышу: «Он не любит поцелуи, прелюдии, объятия». Ничего! Если есть ребенок, используйте его, обнимайтесь все вместе. Предлагайте альтернативы… Он идет на уступку в прелюдиях, а вы еще в чем-нибудь. Или если вы мужчина и хотите чего-то от любимой, идите тем же способом. Вы – на уступки ей, она – вам! Помните: в уступках и уважении – залог успеха;

– шлите жене смс. Вот прямо 1–4 раза в день. Просто «привет, дорогая»… Даже просто подойдет. Это вам не сложно, а ей важно и приятно;

– начните и закончите день с доброго слова в адрес мужа. Ведь как часто они у нас виноваты без повода? Пришел вечером – уже виноват, что хлеб не купил, мы устали, дети плачут. А виноват ли он в этом? Может начать: «Привет, дорогой, устала, как не знаю кто, давай поговорим, обнимемся»;

– проводите вместе выходной день, причем здорово бы отдыхая! Совместное хобби, увлечение – это здорово!

– носите дома шорты – это очень удобная и красивая одежда для отношений. Да, это все знают, и это тривиально. Но это правда. Все халаты, они хороши, только если под ними ничего нет;

– как любите вы обвинять женщин: «Не такая, как раньше; не ухаживает за собой; растолстела и т. д.», а сами? В душ лишний раз сходить, ногти в чистоте держать (не говоря уже о маникюре), вкусный парфюм… Или вы думаете, вы с годами, как коньяк? Приятная внешность важна вашей жене в вас, так же, как и вам в ней;

– вводите ритуалы разговоров. Если не знаете о чем, начните с «5 радостей дня». Это здорово работает!

– понимаете, вам обоим важно позитивное мышление. Ведь тогда и глаза горят, и сердце радуется, и «бабочки летают»;

– напишите каждый минимум 10 претензий друг к другу и обменяйтесь ими. Тогда вы хоть будете знать, в чем каждый из вас ждет изменений! Полезно смотреть объективно на себя;

– помните: за вас никто не примет решения. Психолог – уж точно; решение всегда на вас! А чем больше родни вы посвящаете в ваши ссоры, там тяжелее будет вам. Ведь вы, скорее всего, помиритесь, а ваши мамы будут вечно обижены за вас! Так что делитесь лучше в друзьями;

– планируйте вместе и мечтайте! Это здорово объединяет;

– не попрекайте жену, особенно в декрете, деньгами! Это удар ниже пояса. Она делает большую работу. Уход за ребенком, поддержания дома. Не верите? Предлагаю махнуться на пару дней и оценить;

– уважайте труд мужа. Ему и правда непросто, а плюс еще ответственность за семью. Помните принцип? Начните и закончите день с доброго слова;

– под запретом ругань при ребенке. Вам может и все равно, вы может и помиритесь. А вот малыши до 6–8 лет все происходящее принимают на свой счет, они очень легко ощущают себя виноватыми, и это травматично для детской психики;

– и вообще хороший метод дореволюционной России – переходить на «вы» при ругани. Тормозит здорово!

Секс в семейной жизни

«Взрослая» тема этой главы может смутить некоторых читателей – при том, что секс занимает базовый этаж пирамиды потребностей, как и сон, еда, безопасность. Для сомневающихся в важности физической близости будет полезна информация на тему, чем же полезен секс. Итак, секс – это:

– психологическая и эмоциональная близость между супругами;

– ускорение обмена веществ;

– быстрое похудение и восстановление формы после беременности;

– гимнастика влагалища (умение владеть вагинальными мышцами – высшее искусство);

– тренировка всех групп мышц;

– гормональный всплеск при возбуждении и оргазме;

– обмен секретами организмов и настройка друг на друга (профилактика многих заболеваний);

– массаж;

– зарядка для дыхательной и сердечно-сосудистой системы;

– косметологический омолаживающий эффект для лица и тела;

– увеличение продолжительности жизни;

– регуляция полового цикла у женщин (при наличии постоянного партнера, регулярного секса с оргазмом);

– психологическая разгрузка, снятие стресса;

– высокая самооценка;

– полнота жизни.

Ко мне часто приходят семьи с проблемами в сексуальной жизни. Жалобы всегда одни и те же: «Все было хорошо, до беременности и родов, теперь она устала (хочет спать, нет желания, пропала потребность в сексе), а он терпел, уговаривал, самоудовлетворялся, заставлял, принуждал и в итоге нашел другую». Этих историй много, и все они похожи друг на друга. Конечно, женщина имеет право на усталость – 3, 6 месяцев или даже год после родов. Но люди живут без секса или по схеме «супружеский долг раз в месяц» несколько лет! Тут уж любое терпение закончится. Происходят ссоры, скандалы, семьи рушатся – причем хорошие же семьи… И возникает непонимание: разве секс – это главное? Ведь главное – любовь, понимание, духовность? Бесспорно! Но так уж мы устроены, что между любящими мужчиной и женщиной должен быть секс (если они

здоровы, активны и находятся в соответствующем возрасте, ограничений на который, кстати, нет).

Сложно обижаться на мужа, который хочет близости с женой. Мужчины, в принципе, другие. И дело не в их полигамности, которая, кстати, не доказана. Все дело в мужской природе: им, как самцам (в хорошем смысле этого слова), важно всегда «метить территорию» и держать свою женщину рядом, иногда даже переходя грани здравого смысла и превращая женщин в секс-рабынь. Для женщин же даже слово «секс» часто звучит каким-то ругательством. Им надо «заняться любовью» со всеми атрибутами, необходимо романтическое настроение – только тогда женщина раскрывается полностью. Как же соблюсти этот баланс страсти и романтики и гармонизировать сексуальную жизнь?

1. Я предлагаю начать с анатомии – информации в Интернете предостаточно. Изучите вместе с супругом строение женского тела: где у вас находятся эрогенные зоны и «важные» точки, а также что такое женский оргазм и какие его виды существуют (кстати, их более 10). Пусть женщина узнает свое тело сначала сама или изучает его непосредственно с партнером! Часто мужчина просит показать, как надо (тем более тот, у кого не было опыта), а женщина бывает сама не в курсе всех этих точек G или A.

2. Я понимаю, не всем психика это позволяет, но кино для взрослых несет в себе много полезной информации.

3. Найдите подходящее время для близости и не торопитесь! Массаж с маслами, расслабленная обстановка и наличие времени помогут вам много узнать о своем теле и теле партнера.

4. Используйте увлажняющие средства (лубриканты).

5. Женщина любит ушами и глазами – попросите мужа (раз уж он готов работать над этим) быть более романтичным, слать вам ласковые сообщения в течение дня или говорить добрые слова. Вспомнить о цветах, конфетах и Дне святого Валентина тоже не помешает.

6. Очень важный момент – у мужчин должны быть хорошие отношения с вашими детьми! Это чисто психологический аспект, который имеет большое значение. Женщина расслабляется только с тем, кому может доверять!

7. Поговорите о сексе! Это важно! Ведь мысли и фантазии есть у всех, а сказать мы о них не умеем. Не можете сказать – пишите письма, затрагивая в них интимную тему.

8. Не используйте секс как наказание по отношению друг к другу! Это точно испортит отношения в паре.

9. У каждого человека свои эрогенные зоны: кто-то обожает поцелуи в уши, кто-то не выносит. Изучите своего партнера.

10. Следующее, на что надо обратить внимание, – это женское сексуальное здоровье! Очень советую всем, особенно рожавшим, упражнения Кегеля. Они очень полезны и для самой женщины, и для хорошего секса, в частности.

11. Секс по телефону или в чате тоже хорошо будоражит фантазию.

12. Визуализации вам в помощь. Представляйте свой идеальный секс, как вы расслаблены, как вам хорошо, что вы чувствуете.

13. Человеку для поддержания самооценки важно, чтобы партнер любил его тело (это касается и мужчин, и женщин). Не высказывайте презрения или брезгливости к гениталиям друг друга – это обижает и не делает ваши отношения лучше.

14. Секс в виде одолжения неприемлем. С позиции психологии уж лучше никакого секса, чем такой.

15. Пробуйте периодически что-то новое – позы, игрушки. Полистайте «Камасутру» на досуге!

16. Статистика говорит, что те женщины, которые не испытывали никогда оргазма наяву, переживали его во сне. То есть им есть что вспомнить, а значит, есть о чем мечтать и что представлять.

17. Полюбите себя! Ставьте цели и достигайте их, занимайтесь аутотренингом, визуализациями, аффирмациями и другими методами самонастроя.

18. Спорт вам в помощь! При элементарной физической активности сексуальных желаний появляется гораздо больше.

19. Любите друг друга, будьте взаимовежливы и терпимы, и все будет хорошо!

Конечно, есть много причин, почему по статистике более 70 % пар испытывают проблемы в сексуальной жизни в первый год жизни ребенка, и более чем у 40 % эти проблемы остаются и позже. Их надо разбирать отдельно с каждой семьей. Но есть общие проблемы, и по их поводу не стоит спорить. Их надо решать.

– Изменились ощущения после родов (больно, страшно).

– Убедитесь, что нет гинекологических проблем. Используйте специальные смазки.

– Нет времени на секс, «лучше я вместо этого посплю».

– Мы так любим себе льстить! По статистике, средняя продолжительность полового акта (с учетом времени, необходимого для удовлетворения партнерши) – 20 минут. За это время вы даже уснуть не успеете.

– Рядом спит ребенок или ребенок часто просыпается.

– Не обязательно громко кричать и будить детей! Первый час

после засыпания дети спят крепко. Значит, отложите мытье посуды или стирку и потратьте это время на секс. Пользы больше – как и шансов, что муж вам поможет с делами потом.

– Не хватает романтики, прелюдий, муж не понимает, что хочет жена.

– Говорите друг с другом, в том числе и про секс. До брака, до родов мужчина и женщина пребывают в неком юношеском максимализме, и обсуждение интимных тем – это одна из форм протеста. Вроде как про «это» говорить не очень принято, а нам можно. А потом включается «в СССР секса нет». Так обидно слышать, что «я не могу сказать ему о том, как мне надо». Призываю вас – говорите со своими партнерами! Не можете говорить – показывайте, не можете показать – пишите письма, не можете писать письма – рассказывайте сказки, в смысле истории: «А вот я слышала, что бывает так-то и так-то».

– Не могу расслабиться.

– А как было раньше? Используйте вино, кино, свечи – что угодно! То, что помогало вам раньше. Люди имеют право жить полноценной жизнью. Секс – это одна из базовых потребностей человека, и он существует не только для продолжения рода, но и для близости, понимания друг друга, ощущения комфорта и, конечно, удовольствия.

Муж не хочет секса

Мне часто приходится сталкиваться с жалобами женщин: «Мой муж не хочет секса!» Причем сразу после этой фразы идут оправдания: «Я все, что можно сделала, – не помогло! Виноват только он!» Чтобы разобраться в причинах этой ситуации, призываю вас быть честными хотя бы сами с собой. Итак, «у него на это шесть причин»:

1. Первая причина – сама женщина. Бывает, что мы живем долгие годы с ощущением, что мы не меняемся. А потом вдруг смотрим на свои фотографии и понимаем, что это не так. Иногда этому осознанию предшествует откровенный разговор с мужем. Вдруг мы видим себя со стороны: с бутербродом у телевизора, и пусть даже не в халате и в бигудях, но все равно картинка нас не радует. В этот момент бесполезно говорить, что и у него прибавилось 20 кг веса за пять лет. Мужчина любит глазами (и желудком), и не важно, сколько лет вы вместе. Сохраняйте привлекательность! Интригуйте своего партнера: соблазнительный наряд, просьба подать полотенце в душе – включайте свою фантазию! И помните, привычку заниматься сексом надо тренировать. Если муж не занимается с вами сексом достаточно давно, то это желание у него будет возникать все реже и сложнее. Потом ему попросту не захочется тратить на вас усилия, будет проще заняться самоудовлетворением. Значит, вам придется напрячься, придумать что-то, заинтриговать его, подтолкнуть к активным действиям.

2. Вторая причина отказа от секса у мужчин – это работа. Как говорится, трудоголики не бывают сексоголиками. Если он спит 5 часов в сутки, вечно нервничает, много сидит и обедает чем попало, – какой уж тут секс. Вспомните себя в первые три месяца после родов! Было тяжело? И тут хоть что делайте – хоть стриптиз на столе, хоть прогулки голой по дому – организм его защищает. Он командует: «Спать!» – и он будет поддаваться этим энергосберегающим призывам, а не вашим желаниям. У трудоголика просто нет психических и физических сил, чтобы напрягаться и тратить лишнюю энергию! Выход один – качественные выходные и отпуск. Планируйте активные выходные дни. Договаривайтесь о днях без телефона или ноутбука. Гуляйте, ходите в кино, катайтесь на роликах, велосипедах, санках и лыжах – что угодно!

3. Еще одна возможная причина – зависимости. Вы думаете, я имею в виду алкоголь? Нет, речь идет о компьютерных играх и зависимости от гаджетов, которой мужчины очень подвержены.

От зависимости надо избавляться, и сделать это можно только с согласия «больного». Попробуйте оценить ситуацию со стороны, и если у вашего любимого есть эта проблема – уговаривайте его лечиться.

4. Причина, на которую женщины часто закрывают глаза, – мужчина просто болеет. А почему нет? Он же живой человек. Давно ли вы интересовались у мужа, как его сердце, печень и почки? Какое давление? Нет ли депрессии? А потенция? Часто человек бывает болен, ощущает дискомфорт, который сам не может объяснить. Мужчине бывает жизнь не мила, не то что жена. Предложите ему пройти полную диспансеризацию, а чтобы не страшно было, сделайте это всей семьей. Запишитесь к врачу, организуйте посещение клиники и будьте рядом. Это может быть полезно для всех.

5. Причина пятая, которую мой муж называет «чем меньше женщину мы любим». Итак, не перелюбили ли вы своего ненаглядного? Нам кричат со всех сторон: «Жалейте, хвалите, любите и обожайте». И мы рады стараться: «Встал – молодец, с малышом посидел – герой, в сексе – просто бомба». Иногда мы перегибаем палку. Я очень вам советую вспомнить про метод активного слушания (да-да, из детской книжки Гиппенрейтер). С мужем надо быть на равных, иногда изображая из себя «нежную лань», требующую защиты, а в какие-то моменты – активную «фурию». А если и хвалить его, то делать это искренне и от души, а не потому, что надо. И конечно, иногда бывает полезно изобразить из себя «саму недоступность», ведь если вы всегда готовы к сексу и только и ждете его благосклонного кивка – интрига пропадает. А мужчинам так нравится роль завоевателя!

6. Причина последняя, шестая. Она самая пугающая, ее женщины вечно пытаются отрицать. Да и я не советую начинать размышления с нее, поэтому и говорю об измене в последнюю очередь. «Если секса нет здесь, это не значит, что его нет нигде». Не обязательно неверный муж должен приходить поздно домой или пропадать по выходным. Вы же понимаете, что ночь для секса не важна? Конечно, просится совет – начните с разговора. Но прежде решите, действительно ли вы готовы услышать любой ответ? Ведь иногда, узнав истину, женщина переживает: зачем ей нужна была эта горькая правда, вроде и так все хорошо было…

Подведем итоги. Чтобы решить эту проблему, необходимо найти ее причину. Лучше это делать не в одиночку, а вместе с мужем. Его ответ «и так все нормально» совсем не обязательно должен устроить вас. Вы живой человек и имеете право на счастье во всех сферах жизни. Не сдавайтесь, говорите, пишите, кричите!

Жизнь в семье – это не зеленое болото, которое затягивает, из которого нельзя выбраться. Это любовь, уважение, принятие. Люди решают и преодолевают проблемы, хотят, чтобы любимые были счастливы, боятся их потерять, хотят вместе идти вперед. И ни при чем тут кризисы, семейный стаж и вся остальная психологическая мишура. Поверьте, сложности есть всегда, работайте над ними вместе и помните: вы имеете право ощущать себя комфортно и хорошо. Как ваши, так и его интересы необходимо обсуждать, а не прятать в долгий ящик!

Домашнее насилие

По статистике, каждые 40 минут одна россиянка страдает от домашнего насилия. Тяжелая тема. Но к сожалению, ее актуальность растет с каждым годом, месяцем… И я постоянно слышу вопрос: «Почему женщины терпят?», хотя по мне важнее понять: «Что делать?»

Разберем и то, и другое, так сказать кратко. «Почему?»:

– пример из родительской семьи. Подобное поведение женщина воспринимает, как норму;

– заниженная самооценка и синдром «жертвы», когда жизнь наполнена ощущением, что другого уже не будет, или «бьет, значит, любит»;

– странная на первый взгляд, но все чаще встречаемая причина – если после бурной ссоры и даже избиения следует страстное примирение, это вызывает определенную зависимость;

– женщина считает, что другой жизни не может быть, просто потому что не видела примеров;

– женщина созависима от отношений и ситуации;

– и разные другие, более редкие варианты.

Что можно советовать? Хотя понятно, тут нет одного пути:

– если есть шанс бежать и быть без него – пользуйтесь!

– помните о том, что есть кризисные центры. Во многих городах. А также горячие линии помощи женщинам;

– расскажите о том, что с вами происходит, большому количеству людей. Ведь, как правило, мужчина с подобным поведением хочет казаться «белым и пушистым» в чужих глазах, и ваш рассказ его затормозит. Но надо понимать, что этот вариант может быть как спасением так и наоборот – от вашего рассказа вы можете пострадать. Надо хорошо знать мужчину;

– жалейте детей. Вы гробите их жизнь. Брак, сохраненный ради детей, не нужен детям!

– у самостоятельных, активных, с активной жизненной позицией женщин меньше шанса стать жертвой. Помните об этом с молодости и внушайте вашим дочерям. Любите, будьте любимыми, но не теряйте себя!

– предупредите его об уголовной ответственности. Подавайте заявления в полицию;

– после первого удара, по статистке, в 93 % случаев будет второй. Один шанс дать можно. Второй нет!

– подавайте на развод, как только окажетесь в безопасности. Сражайтесь за детей, имущество. И не бойтесь. Страх ваш враг.

Поверьте, из этого кошмара есть выход – ищите его! В кризисных центрах есть хорошие психологи.

Психология домохозяйки

Что правильно для женщины – работать или заниматься домашним хозяйством? Мое мнение однозначно: нет тут одного ответа – у всех разные предпочтения и обстоятельства. Но сейчас мы поговорим именно о домохозяйках.

Главный аргумент против этого образа жизни – «отдаешь всю себя, а в конце концов оказываешься в утиле». Я против такого подхода. Это из разряда «волков бояться, в лес не ходить». Ведь есть женщины, которым действительно нравится заниматься домом и семьей! Но каждый из нас понимает, какой это тяжелый труд. Лично меня хватает на 3–4 месяца, потом я впадаю в депрессию. Я лучше буду зарабатывать на помощницу, чем мыть полы, стирать и гладить. И это не лень, это рациональное распределение времени. Заниматься домашним хозяйством и воспитанием детей – это призвание, и дано оно не всем.

К сожалению, у этой «профессии», как у и любой другой, есть обратная сторона. Прежде всего это – профессиональное выгорание. Женщина, отдавая всю себя без остатка дому, перегорает, решает все бросить, часто выходит на нелюбимую работу, в которой тоже ощущает себя несчастной. Что же посоветовать домохозяйкам?

– Ощущайте себя гармоничной и счастливой в своем деле.

– Находите время для отдыха.

– Придумайте себе хобби или любимое дело (шейте платья, делайте кукол, отвлекайтесь хоть как-то от повседневных обязанностей).

– Вносите разнообразие красок в свою жизнь, чаще меняйте привычную обстановку (подойдет даже просто прогулка в незнакомом месте).

– Планируйте свой день. Напишите список дел на сегодня и в конце поставьте галочки напротив сделанного. Если вы успели большую часть из того, что было в планах, настроение обязательно улучшится.

– Чем плох муж в роли работодателя? Многие мудрые мужья, дабы не порождать комплексы у жен, договариваются, что раз в месяц они выдают супруге конверт с ее зарплатой. И иногда ведение домашнего хозяйства оказывается намного выгоднее работы в нелюбимом офисе.

Подводя итоги, мне хотелось бы обратится к мужьям. Именно обесценивание ими труда домохозяйки порой приводит женщин к депрессиям и тяжелейшему эмоциональному выгоранию

(которому посвящена отдельная глава этой книги). Дорогие мужчины, попробуйте в виде эксперимента представить свою жизнь без «ничего не делающей дома» жены. Будет ли таким же теплым и уютным ваш дом? Захотите ли вы туда возвращаться каждый вечер после работы? Вряд ли. Помогите любимой, поддержите ее. Вам хочется от нее прежней фигуры? Запишитесь вместе в спортклуб или посидите с детьми, отпустив ее туда одну. Не хочется видеть ее в халате? Подарите ей удобные шорты и футболку. Не хватает каблуков на ее ножках? Это всегда можно реализовать в спальне. Поощряйте жену за ее желание делать ваш общий мир лучше. Пусть это будет ее работой, а в идеале – и хобби.

Волшебное слово «я»

Знаете волшебное слово, помогающее строить счастливые отношения, и делать так чтобы вас все любили? Это слово: «Я». Давайте без примеров о страшных эгоистках, которых никто не любит? Мы будем говорить о нормальных людях.

Я – человек, женщина, любимая, мать, жена, друг и т. д. Любовь к кому-то начинается через любовь к себе, тогда эмпатия ярче. Есть разница между криками: «Как ты меня достал, маленький негодник» или «Я так устала от этих капризов; я не понимаю; у меня нет сил» и даже расплакаться. Во-первых, это правда. Во-вторых, чувства вины не будет, и на ребенка клеймо не ставьте. Или пришли с работы муж с женой. Он «устал», а она покормила, убрала и села. И тут слышит «ой, чаю с блинчиками охота» – и стоит жарит, поливая слезами. Думаете, она делает хорошо отношениям? Нет. Как только «я» теряется, личность становится неинтересна. Она живая! Она имеет право уставать; плакать; мечтать и делать. Она имеет право жить счастливо и учить этому своих детей. Ведь мы знаем, что несмотря на любое «я», она бросит все, когда близким нужна помощь. И именно так выстроятся надежные и прочные отношения. Показывая разные грани своих эмоций, вы учите детей их разнообразию. И пройдут мимо психологические вампиры, синдромы жертвы и разная другая пакость.

Плохая/хорошая?

30 % моих клиентов приходят ко мне словами: «Я плохая…». А далее по списку: мать (это лидер), жена, дочь и т. д. Просто страсть к самобичеванию. Мы все умные и книги читаем. Мы знаем, что про детей «плохой/хороший» не говорят. Но мы убиваемся на тему самих себя, доводим до бессонницы и невроза. Постоянный поиск некого идеала и шаблона отбирает множество сил, еще больше злит и раздражает, а значит? Точно! Становимся еще хуже, чем были в начале. Понимаете, «плохая» никогда не начнет мучиться из-за «неправильного» поведения с ребенком, из-за отношений с мужем или от того, что устала от мамы. Более того, «плохой» вообще все равно.

Жизнь многогранна, нет в ней плохо/хорошо. Ну на любом примере разберите. Как мне сегодня сказали: «Вот вы – хорошая». Да по вашим стандартам я – монстр: я и мои дети по выходным дома не убираемся, и с ребенком у меня (о, ужас!) сидит няня. Нет, это плохо/хорошо. Ваши кумиры, образцы для подражания – они объемные, 3D, так сказать. Кроме красивой глянцевой стороны есть и другая – с руганью, слезами от усталости и опустошения. А еще хочется спросить: «А судьи кто?» Они что, идеалы? Муж недоволен тем, какая вы мать? Меняйтесь ролями: он дома – вы три дня вне дома. Что он скажет постфактум? Комментаторы вам что-то написали? Ну, блогерам тогда всем надо руки на себя наложить. Мы уже обсуждали эту вседозволенность и речевой поток. Игнорируйте или хамите.

Мама… С мамой сложно. Я люблю метод «поблагодарить», и не важно, что она вас «плохой» обозвала. Мамы так тоже самооценку поднимают. Вы скажите: «Спасибо» – все равно есть за что. А если не можете общаться, то не общайтесь. Иначе это созависимость – мы это обсуждали. «Ежики кололись и продолжали есть кактусы». Пожалуйста, разнообразьте свою речь. Есть добрая/злая, уставшая/бодрая, счастливая/печальная и так далее женщина. Не все в мире можно объяснить словами хорошая/плохая!

Плацебо и ноцебо

«Плацебо и ноцебо» – это не имена наших кошек. Это два интересных эффекта. И если про первый знают многие (это когда вам дают аскорбинку, называя «суперсредством», и все болезни отступают), то о втором слышали не все.

Ноцебо (от лат. «я повредю») – удивительная штука, которая гласит, что можно не только вылечить «пустышкой», но и убить. Сейчас это особо ощутимо. Люди легче подвержены вирусу, так как ждут его нападения. Самые частые примеры, описанные в работах, – это ошибочный диагноз, от которого люди умирали (ошибку устанавливало лишь вскрытие). Или с таблетками. Пил человек пилюлю много лет и отлично себя чувствовал, и тут «официально» объявили, что она с «недоказанной эффективностью». И все: любимая пилюля перестает работать (а через год все могут доказать в обратную сторону). Для меня самое ужасное ноцебо, если врач говорит «Зайка, или Дорогая». Умирать начинаю сразу, ведь хорошую новость такими словами не начинают.

Что делать?

– всегда узнавать несколько мнений;

– не читать Интернет и не искать там лечения. А то помните? «Нашел из медицинского справочника все болезни, кроме родовой горячки»;

– найдите свое «плацебо». Помогает чеснок пять лет не болеть – ешьте. Пусть это будет ваш волшебный амулет;

– вовремя проходите диспансеризацию (классный метод!), но у проверенных врачей. Вообще найти своего врача – важно;

– если мнительность становится катастрофой, пора искать и убирать причину с психологом или психотерапевтом. Кстати, часто она в близких, которые постоянно ищут в нас симптомы: «Цвет лица не очень. А голова не болит? Держи ноги в тепле – у тебя почки» и т. д. Учитесь не воспринимать.

– ну и здоровый образ жизни.

Дети: планирование и беременность

Планирование детей

После того как два любящих человека создают семью, следующий, казалось бы, логичный шаг для них – это рождение детей. Но мне часто приходится сталкиваться с такими обращениями: «Мне 34 года, 14 лет в браке. Сначала мы жили для себя, потом захотели детей. Но вот уже 7 лет ничего не выходит. Врачи не видят причин. Что делать – не знаю!» Когда мы начинаем разбор, то почти всегда сталкиваемся с вопросом, который эта пара задавала себе: «А хотим ли мы завести ребенка?» Причин таких сомнений множество, они обыденны и на самом деле «психологичны».

Когда? Вопрос многогранный, ведь ответ на него зависит не только от возраста, но и, например, денежного или квартирного вопроса. Если люди создали семью в юности, то часто у них возникает желание «пожить для себя», и деторождение откладывается на более позднее время. Здесь есть и психологический компонент – страх перед изменениями жизни и ответственностью, которую надо на себя взять. Влияет также укрепляющаяся с каждым днем привычка жить в привычном ритме. У людей внутри сидит страх попросту не справиться. Что делать? Например, можно прибегнуть к тесту «Я 50 лет спустя». Сядьте вместе со своим спутником и смоделируйте свою жизнь в 70 лет. Какой вы ее видите? Есть ли там дети? А сколько им лет? Ведь можно родить и в сорок, но при этом усиленно вкладывать силы именно в свое развитие, чтобы стать ребенку интересными и, так скажем, «актуальными» родителями. Этот тест-модель можно делать много раз на протяжении жизни, он хорошо помогает выбрать «удачный» момент.

Отсутствие денег или поддержки со стороны родных. Важный аргумент, но иногда преувеличенный. Выполните популярное упражнение. возьмите лист бумаги и разделите его на 4 части. В верхнем левом квадрате напишите минусы принятия решения, а под ним – его возможные последствия. А в правой части листа перечислите плюсы и их последствия. Например, такой минус, как «мало денег». Какие последствия? Они могут быть негативными («мы умрем от голода»), нейтральные («придется вести жесткий бюджет») и положительными («сменю работу перед наступлением беременности»). Когда нет готового решения, эмоции нам не помогают! Поэтому мы применяем рациональные параметры.

В вопросе планирования беременности нет одного рецепта для всех. У каждого союза свой индивидуальный жизненный

план. Помните о главном психологическом табу – сравнении. Все семьи особенные, нет двух похожих. И ваш главный соратник в принятии решения – ваш партнер. Уверена, решение будет (или уже стало) мудрым и своевременным.

Не рожайте детей ради «надо»

Я иногда думаю, что лучше бы вместо брачных договоров люди подписывали документы перед планированием детей. Например: «Находясь в здравом уме и трезвой памяти, мы решили родить ребенка не ради его благодарности нам за сей чудесный шаг, а ради того, чтобы мы имели возможность его любить, обожать и вырастить хорошего человека. Мы осознаем, что он не будет сразу чудесным пупсом из рекламы. Что у него – тонкие ручки и ножки, и периодически (о ужас!) из его отверстий извергается содержимое не очень приятного запаха». Что бесполезно папе ждать «лет пяти, когда с ним станет прикольно», так как ребенку в пять лет, вдруг обнаружившего папу, будет «прикольно» лишь тянуть из предка подарки.

Ребенок – не щенок, а может и, наоборот, имеет с ним много общего. И если на него без конца орать, бить и высказывать недовольство, то в ответ вы получите обозлившегося человека… Ведь любую любовь, даже абсолютную, можно убить, если захотеть. Да, будет сложно – кого мы пытаемся обмануть? Но, знаете, есть шанс, что понравится и захотите еще. Так и хочется кричать: «Люди, не рожайте детей из-за слов „надо и пора“! Рожайте только по доброй воле!»

Психологическое бесплодие

«У вас все хорошо, лечите голову», – слышат некоторые женщины в кабинетах врачей-гинекологов. Последние десять лет словосочетание «психологическое бесплодие» всплывает в разговорах все чаще. Его можно «диагностировать» в тех случаях, когда беременность не наступает более года при отсутствии медицинских причин. Основанием для этого психологи считают три группы факторов.

– Первая группа – «родом из прошлого». В детстве женщины могли происходить события, которые заблокировали у нее возможность наступления беременности ради «самосохранения». Например, семья жила очень бедно, и сама девочка испытывала лишения. Или, может быть, в ее детстве были эпизоды жесткости или насилия. Тут можно применить и схему, опирающуюся на психоанализ. В каждом из нас живет «внутренний ребенок». Быть может, он надломлен? Не получил всего, что ему было необходимо в детстве? Пока вы не реализуете его желания, превратиться во «внутреннего взрослого» вам будет сложно. В не столь далеком прошлом это могут быть неудачные беременности, тяжелые заболевания, отношения, распавшиеся из-за возможной беременности. Аборты, сделанные в прошлом, тоже вводят женщину в зону риска.

– Вторая группа факторов лежит в плоскости настоящего времени. Например, на женщину давят родственники, они торопят ее, задают миллион вопросов. Муж мало зарабатывает, и у нее возникают опасения, что он не сможет обеспечить семью после рождения малыша. Еще одна частая причина (которая кроется в подсознании, и над ее поиском приходится поработать) – это страх потери внешней привлекательности или образа «молодой и красивой» женщины.

– Третья группа факторов контролирует мысли о будущем. Возникают различные опасения. Надежный ли человек мой муж? Сможем ли мы жить долго и счастливо? Что я смогу дать своему ребенку? Кому я буду нужна с ребенком, если муж меня бросит? Вдруг я не справлюсь одна с новыми жизненными обстоятельствами? И, конечно, это страхи – перед родами и болью, перед потерей свободы и сменой образа жизни. Худшая из ситуаций, когда у мужа и жены эти страхи совпадают, и пара совместно создает барьер «абсолютного психологического бесплодия», подогревая друг друга сомнениями.

Что же делать с «психологическим бесплодием» и можно ли его «вылечить» самостоятельно?

– Первый шаг – расписать все плюсы и минусы от рождения ребенка подробно: на какие деньги вы будете жить; к кому сможете обратиться за помощью «в случае чего»; как вы будете отдыхать и развлекаться; когда выйдете на работу.

– Если причины кроются в прошлом, не исключайте психотерапию – она даст гораздо более быстрые результаты. Помните о чудесном методе арт-терапии: рисуйте свои страхи. Те страхи, про которые мы вспомнили выше, замечательно поддаются коррекции. Задайте себе вопрос: «Чего я боюсь? Какое оно?» – и вперед! Берите кисть и идите на поводу у своего подсознания.

– Придумайте особый ритуал. Например: «Я забеременею, когда посещу Иерусалим» или «когда защищу диссертацию». Такие договоренности с самим собой отлично действуют, ведь подсознание концентрируется на достижении этой цели, и мозг отвлекается от темы зачатия.

– Применяйте аффирмации, например: «Я беременна, здорова и счастлива». Если вы будете их повторять по 50 раз в день в специально отведенное для этого время, мозг поверит и успокоится, разрушив все страхи, которые у вас есть.

– И пожалуйста, не молчите. Говорите со своим партнером, не играйте в железную леди или каменного человека. Чувства, эмоции и страхи – это нормально! Любите друг друга, и вам проще будет все преодолеть. И помните – чудеса случаются, вы творите их сами!

ЭКО, суррогатное материнство, усыновление

Тема, о которой я хочу сейчас поговорить, должна бы занять отдельную книгу. Так уж складывается наша жизнь, что вопросы о «нетипичных» способах появления детей на свет встают все чаще.

Озвучу для начала свою позицию, которая может не совпадать с позицией большинства. Я считаю, что главное, чтобы ребенок был, а способ его появления на свет уже не так важен.

Кроме «природного» способа зачатия ребенка, какие мы еще знаем? ЭКО, суррогатное материнство и усыновление. Ко всем предложенным вариантам есть множество сложных психологических и даже философских вопросов. Что касается приемных семей, для них работает достаточно серьезная школа подготовки по всем аспектам новой жизни. А вот по двум другим категориям очень мало информации. Хотя, на мой взгляд, психолог должен быть специалистом, помогающим как семьям в программе суррогатного материнства, так и тем, кто готовится к ЭКО.

Обсудим основные моменты. Хочу сразу уточнить: быть может, пара настолько готова к этому шагу, что большая часть проблем им незнакома – тогда и не надо их у себя искать.

1. «Нестандартный» способ зачатия формирует у родителей комплекс вины, снижает самооценку и создает ощущение собственной несостоятельности. Я, отвечая на письма с просьбой помочь преодолеть эти сложности, всегда советую начать с посещения специалиста. Уж так сложилось, что это многофакторная модель, и невозможно дать простой совет из разряда «напишите письмо-прощение». Во-первых, в этом вопросе участвуют минимум двое. Часто один из них – лидер в продвижении решения, другой – ведомый. Так, кроме личностных проблем, могут возникнуть сложности в партнерских отношениях. Если у вас нет возможности обратиться к психологу, начните с составления «дорожной карты» этой ситуации. Напишите вверху листа «будущий папа» и «будущая мама», от этих слов поставьте стрелочки вниз. Далее необходимо расписать, как объективно изменится жизнь обоих партнеров, подчеркиваю – не их обоих как семьи, а каждого из них. Тут следует учесть много моментов, например, ваш ли биологический материал используется. Записывайте как положительные изменения, так и отрицательные. Это поможет вам ответить на часть своих вопросов.

2. Второй большой блок вопросов связан с тем, что «люди скажут», надо ли говорить близким о выбранном способе. В частности, надо ли изображать беременность, если выбрано суррогатное материнство. Решение за вами! Дело в том, что окружающие обычно бывают не готовы к информации, выходящей за пределы их мировоззрения. Вам будут задавать много вопросов, которые будут смущать вас, ставить в тупик. Многих волнует, например, вопрос этичности редукции и заморозки эмбрионов. Большинство религий по-прежнему осуждает эти способы появления ребенка на свет. Если вы прибегли к ЭКО и для большинства ваших близких это не жизненно важная информация, то лучше оставьте ее при себе. У меня была клиентка, которая сделала ЭКО донорской спермой. Когда она рассказала об этом маме, у той случился инфаркт. Когда же выздоровление настало и они решились обсудить эту тему, то она услышала ожидаемые вещи: «Лучше бы живого мужика нашла на улице на одну ночь, чем так, дьявольским методом». Они были в ссоре, пока не родился нормальный здоровый мальчик, совсем не похожий на инопланетянина. Иная ситуация с суррогатным материнством. Если вы не планируете в будущем посвящать ребенка в особенности его появления на свет, беременность имеет смысл инсценировать. Если для вас этот вопрос решен в пользу правды, то и окружающие вполне ее переживут.

3. А вот вопрос, говорить ли ребенку о способе его появления на свет, достаточно новый для психологии. Большинство экспертов приходят к мнению – да, говорить. Ведь в большинстве случаев это ваш ребенок по крови, а вопрос, кто его родил, уже вторичен. Не рекомендуется делать это слишком рано – дождитесь конца острого подросткового кризиса, то есть после 17–18 лет. В ситуации с суррогатным материнством многие опасаются, что ребенок захочет встретиться с родившей его женщиной. Для того чтобы избежать такой стрессовой для всех ситуации, важно с самого раннего детства выстраивать с ребенком доверительные отношения.

Еще раз хочу повторить – важно, чтобы семья была счастливой. А способ появления малыша на свет не имеет большого значения!

Приемные дети

«Приемные дети» – попробуйте произнести эту фразу вслух и зафиксировать в сознании возникший образ. В каких красках он вам видится? Тема приемных семей имеет у нас в стране явную серо-траурную окраску. Перед глазами сразу возникает ролик социальной рекламы: трагичная жизнь ребенка в детском доме – а потом пришли вы и спасли его. Это та мотивация, которую пытаются навязать, давя на чувства жалости, сочувствия и вины по отношению к брошенным малышам. Но если забыть на мгновение об эмоциях – хорош ли такой побуждающий мотив? Что должно двигать семьями, решившими взять приемного ребенка, и как подготовить себя к этому шагу?

Скажите, а что двигает теми, кто решает, что пора родить ребенка? Желание осчастливить еще не родившегося человека? Потребность сделать доброе дело? Нет, ничего подобного. Детей рожают всегда из чисто эгоистических побуждений. Мы хотим «маленький комочек», хотим быть нужными и о ком-то заботиться. Мы не думаем о том, чтобы сделать доброе дело, совсем нет, мы думаем о себе! Но почему это плохо? Здоровый эгоизм – мощнейший двигатель. И он может быть ведущим в решении о появлении ребенка – не важно, родите вы сами или возьмете в семью приемного малыша.

1. Начните с откровенного разговора – даже не с супругом, а с самими собой. Послушайте себя, услышьте голос внутри себя (даже его тайные и не очень добрые мысли – они тоже важны). Готовы ли вы взять на себя эти заботы, поменять свою жизнь, найти в ней новый смысл, открыть иные горизонты, расставить по-другому приоритеты?

2. Проделайте упражнения, связанные с построением образов и визуализаций. Какой вы увидите свою жизнь через год, три или пять лет?

3. Если при первых упражнениях вы нашли отклик внутри себя, пора готовить ближнее окружение. Конечно, начать стоит со своего любимого человека. Вы расширяете свою семью, и это решение должно быть общим и согласованным. Да, порой бывает не просто совместить интересы двух взрослых людей, но это важное условие. Никто не должен делать такой шаг под давлением чувств супруга или собственных эмоций.

4. На стадии принятия решения я не советую смотреть сайты, фильмы или ролики о детях в детских домах. Это поток эмоциональной информации, она будет давить на вас в иррациональной зоне, а здесь это ни к чему.

5. Вы пришли к пониманию с супругом, что решение ваше общее, и готовы к дальнейшим шагам? Отлично, но дальше надо проделать много разных действий, еще далеких от «принести домой маленький комочек счастья». И начать надо с себя – речь идет о вашем здоровье. «Ответственное родительство» – знаете такой термин? Он относится ко всем родителям, которые задумываются о сознательном планировании ребенка. Следует начать с диспансеризации – полной проверки своего здоровья! Это важно.

6. Пора знакомиться… нет, не с детьми, а с нашей бюрократической системой! Я не думаю, что она так уж плоха. Если бы усыновление было простым вопросом, то в семьи брали бы много детей, но и возвращали бы в детдома немало, а вот это действительно ужасно. Поэтому сбор и оформление всех документов – необходимый этап, в том числе и для психологической адаптации будущих родителей.

7. Вы молодцы! Ведь вы дошли до этой стадии, а это свидетельствует, что ваше решение истинное и что вы достаточно целеустремленны для достижения цели! Теперь вас пригласят в Школу приемных родителей. Там вам расскажут о многих важных вещах и психоэмоционально подготовят к усыновлению ребенка.

8. А теперь самое приятное! Вы находитесь в паре шагов от достижения своей цели. Надеюсь, все это время вы визуализировали будущую счастливую семью, подготовили своих родственников и друзей (ведь им неведомы ваши эгоистичные цели, и не все будут готовы их принять). Теперь можно покупать специальные детские штучки, готовить комнату и переживать разные другие приятные моменты.

9. «А рассказать, как выбрать ребенка?» – уже кричите вы мне. Но об этом ничего не будет. Как мама своих четырех детей, как психолог, я не могу понять критериев этого выбора и поэтому начала с другого – «будьте эгоистами». Когда два взрослых человека приходят к решению, что их семья станет больше (даже выражение «завести ребенка» с позиции позитивной психологии кажется мне ущербным), они отправляют своеобразный посыл в космос: какого цвета будут глазки и волосы их малыша, загадывают его пол и характер. А в случае с приемным ребенком они могут еще и понять, например, возраст своего сына или дочки. Об особенностях детей разного возраста вам расскажут в Школе приемных родителей. Поэтому я против того, чтобы начинать усыновление с просмотра сайтов и «паспортов» приемных детей! Эмоции будут управлять вами, вы перестанете спать и есть, а в итоге можете прийти к тому, что ВАШИМ окажется совершенно иной ребенок.

10. Часто про приемных родителей говорят: они герои, спасли жизнь, подарили ребенку надежду. Но не вешайте на себя эти «медали»! Это ребенок вам подарит любовь, счастье, полноту жизни и ощущений. Но вы должны быть к этому готовы, готовы быть настолько эгоистичными, чтобы начать и с ним делиться! Приемный ребенок или саморожденный – не должно иметь для вас значения. Это просто ребенок! Ребенок, которого вы принимаете на 100 % и не допускаете мысли об «обмене и возврате».

Мои слова показались вам жесткими, без налета романтичности? Ну что же, я даже рада! Это значит, что вы хотя бы задумаетесь и точно примете правильное решение. Можно спасти детскую жизнь, а можно «убить» ее, однажды допустив мысль, что это же не навсегда, что всегда его можно вернуть. Я – за ответственное родительство, поэтому пусть я покажусь вам жестокой, но зато вы подумаете в миллионный раз и подойдете к данному шагу ответственно.

Чего боится будущая мама

Что известно о психологии беременных? Прежде всего, меняются процессы восприятия, и связано это с физиологией. В центральной нервной системе формируется очаг возбуждения, называемый доминантой беременности. Именно под влиянием доминанты меняется поведение, пристрастия, эмоции, даже характер женщины (хотя это временное явление), и появляются страхи. Страхов у будущих мам много, и в большинстве своем они абсолютно нормальны.

Разберем их подробнее.

1. «Боюсь родов» – абсолютный лидер. Почему? Вариантов ответов – много, истинных причин – меньше. Для рожающих впервые – это страх неизвестности, потому что отсутствует опыт. Для рожающих повторно, но имеющих негативный опыт, – это страх повторения боли. Согласно физиологии, пугающие мысли стимулируют выработку адреналина, который, в свою очередь, усиливает чувство страха. В этом замкнутом круге беременные часто сталкиваются даже с паническими атаками – крайней формой страха. Еще один заметный фактор – рассказы очевидцев. Ох, как же любит наш народ рассказывать страшилки! Увы, это особенность нашего менталитета. У иностранцев на вопрос: «Как дела?» – все и всегда «ОК». А в России, можно сказать, повезло, если ответят: «Нормально».

Что делать?

Найти круг позитивного общения. Не надо выискивать ужасы в Интернете! Напоминаю: адреналин, который вы получите, только усугубит ситуацию. Читайте на форумах рубрику «Благодарность врачам», а не «Черные списки врачей». Зачем вам эта информация? Если цель – подобрать хорошего врача, зачем читать о плохом?

Посещайте группы психологической подготовки будущих мам или курсы подготовки к родам, там вы получите много знаний.

2. «Вдруг я буду плохой мамой» – не менее популярный страх. Те, кто уже стал мамой, скажут: «Не попробуешь – не узнаешь». Бороться с этим страхом достаточно сложно. Переубедить беременную женщину почти невозможно, а пока нет опыта – тем более.

Что делать?

Получать знания, накапливать теоретическую базу. Ходить в гости к тем, у кого есть малыши, читать рассказы многодетных

мам. Тогда вы узнаете чуть больше о практической стороне вопроса. Ведь если я вам просто скажу: «Все мамы – хорошие!», – вы вряд ли поверите. Асоциальных личностей я в расчет не беру.

3. «Я не буду сексуальной, красивой, желанной». Если бы все было так, продолжали бы люди размножаться? Если после первых родов все бы становились ужасными, то как мужья бы с ними жили? Как бы новых детей рожали?

4. Страхи, связанные с предрассудками: нельзя вязать, иначе будет узел пуповины (а что делать, если очень хочется?), нельзя вешать белье, смотреть на пожар, сидеть, скрестив ноги, и другие. У этих страхов есть рациональное зерно, в них проявляется мудрость поколений. Но всегда переводите их на язык логики. Вязать – это долго сидеть на одном месте, что повышает риск гипоксии малыша, а значит, он инстинктивно дергает пуповину и может запутаться. Пожар – негативные эмоции. Белье – головокружение. Если любой свой страх вы разложите по полочкам, он сам испугается и убежит. Делайте это мысленно, устно, письменно. Тогда вы во всем увидите другую сторону, все объясняющую. Станьте для себя аналитиком!

Хорошего вам настроения, благополучной беременности и легких родов!

«Неожиданная» беременность

Иногда случается, что беременность наступает вне плана. Но ведь ребенка могут запланировать оба супруга, а может – только один из них. И тогда это уже не внезапная беременность: просто один из партнеров был не в курсе планов другого. Безусловно, это не очень хорошо для отношений, ведь если намерение тайно завести ребенка станет известно, то доверие между партнерами будет потеряно. Поэтому, прежде чем решиться на такую авантюру, советую десять раз подумать. Ведь вы можете ради осуществления своей мечты потерять дружную и крепкую семью.

Но что, если беременность оказывается действительно случайной и неожиданной для обоих (будем надеяться, что этот случай счастливый)?

Чаще всего в такой ситуации первая реакция – страх. К сожалению, иногда этот страх толкает к необдуманным действиям, и решением становится аборт. Хорошо, что уже несколько лет в нашей стране реализовано правило «Семь дней тишины», когда врачам клиник запрещено прерывать беременность в день обращения. Отсрочка, которая дается женщине для принятия решения, уже спасла множество детских жизней.

Мой первый совет для этой ситуации заключается в следующем. Если вам страшно за себя, за свое будущее, за финансовую стабильность или, в конце концов, за фигуру – садитесь писать списки. Да, это мой любимый метод, заставляющий работать все рациональное и логическое, что в нас есть. Запишите плюсы вашего положения. Вариант «их нет» не подходит: найдите минимум 20 плюсов того, что вы беременны именно сейчас. Будьте честны, в противовес напишите и минусы. Взвесьте их. Насколько они значимы относительно друг друга? Если в плюсах «рождение малыша», а в минусах «потеря фигуры на некоторое время» – задумайтесь, равноценно ли это?

Ищите в вашем положении источник радости. И в этот раз Интернет будет вам в помощь: узнайте, что нынче модно покупать для малышей, рассмотрите детские вещички, кроватки. Даже если у вас нет возможности потратиться на все эти «рюшечки» – это не повод тосковать. Существует множество сайтов и порталов, где можно приобрести бывшие в употреблении вещи или даже получить их бесплатно. В мире много людей, готовых вам помочь. Ведь очень важно помнить, что вы не одиноки.

Подумайте, кто из близких и друзей вас поддержит, с кем можно поговорить.

Составьте план действий. У вас впереди около девяти месяцев, чтобы подготовиться к рождению крохи, а это очень много. Можно даже успеть получить образование онлайн и найти новый источник дохода, не выходя из дома. Самое главное – помнить, что ребенок не конец жизни, а ее начало. Вас ждет впереди много нового и интересного!

Поздняя беременность

Сейчас, к счастью, понятие «поздняя беременность» стало размытым. Будущую маму больше не назовут «старородящей» и не скажут «вам бы лучше внуков нянчить». Современные женщины рожают в любом возрасте. Многие сознательно откладывают семейное счастье на потом, их первоначальные цели – успешная карьера и саморазвитие. Есть и те, кто не хочет рожать для себя, а ждет появления в жизни любимого и близкого человека. Моя позиция однозначна: дети – это прекрасно, а их появление в любом возрасте – радость. Каковы же психологические тонкости поздней беременности?

Самоощущение мамы. Многим тяжело дается именно восприятие самих себя. Так бывает, если женщина сама всем рассказывает, что «уже не девочка». Если вы замечали это за собой – остановитесь, задумайтесь: зачем вы это делаете? Вы хотите вызвать восхищение, удивление или жалость? Если это желание привлечь внимание, то его можно реализовать в чем-то другом!

Реакция окружающих. Это пресловутое «что люди скажут»… На самом деле, их реакция не будет принципиально отличаться от реакции на любую беременность. Придумайте для себя фразу-отговорку для желающих сообщить, что вам «поздновато» рожать. Лучше всего, если она будет шуточной – что-то в духе «приятно видеть такую радостную реакцию!»

Переживания о здоровье. Иногда они могут быть обоснованными. В этом случае прежде всего стоит пройти полную диспансеризацию, чтобы быть уверенной в отсутствии проблем. Часто будущие мамы настолько мнительны, что доводят себя переживаниями до симптомов психосоматических заболеваний. Этого нужно избежать!

На самом деле в поздней беременности часто больше плюсов, чем минусов. К зрелости женщина уже реализовалась в жизни, имеет определенную финансовую стабильность, она сформировалась как личность. И даже если вы видите минусы, постарайтесь найти и вторую, приятную сторону. Вы опасаетесь, что ваша стабильная и понятная жизнь с рождением ребенка перестанет быть таковой? Проделайте упражнение по переименованию минусов в плюсы: «Моя жизнь резко изменится. Она заиграет новыми красками. Я обрету новые знания и реализуюсь в ином качестве».

Родив ребенка ближе к сорока, многие женщины заметно молодеют. Желая поспеть за растущим сыном или дочерью,

стремясь быть современной и иметь возможность быть ему поддержкой и опорой, они больше ухаживают за собой, начинают вести здоровый образ жизни и получают новые знания. Для многих «поздних» мам ребенок оказывается стимулом к открытию новых сторон в себе.

Часто дети, которые родились у зрелых родителей, бывают более развитыми, чем их сверстники. Как правило, родители вкладывают в них больше времени и усилий.

Стать мамой никогда не поздно! Поверьте, рождение ребенка после сорока станет для вас хорошей причиной жить долго и счастливо.

Токсикоз и питание

Продукты обмена веществ, выделяемые подрастающим малышом, поступают в кровь матери, вызывая тем самым интоксикацию. Все это происходит до 16-й недели беременности, пока плацента еще недостаточно развита. Для одних этот период проходит без изменений в самочувствии, физическом или эмоциональном состоянии. У других токсикоз может проявиться в виде проблем с ЖКТ, тошноты, апатии, сонливости и отсутствии аппетита.

– Важно осознавать, что этот период закончится. Нужно лишь подождать до срока примерно 12 недель. Именно сейчас вам необходима максимальная поддержка со стороны близких. Постарайтесь объяснить им, что вам требуется в этой ситуации, а также то, что токсикоз не бесконечен.

– Постарайтесь пить достаточное количество жидкости, чтобы избежать процесса обезвоживания. Если токсикоз протекает бурно и рвотные позывы такие сильные, что невозможно выпить даже стакан воды, то нужно сразу обратиться к врачу.

– Постоянное чувство сонливости и усталости может быть признаком того, что вам нужно увеличить количество потребляемых калорий в день, а также больше времени уделить качественному отдыху. Таким образом ваш организм старается сохранить энергию для процессов, связанных с развитием беременности.

– Следите за присутствием овощей в вашем ежедневном меню. Часто расстройства желудочно-кишечного тракта (такие, как запоры) можно предотвратить увеличением потребления клетчатки.

Как можно облегчить приступы тошноты?

1. Стакан воды с долькой лимона поможет облегчить рвотные позывы. Если вы знаете, что утром будет не до приготовления лимонной воды, ставьте стакан с вечера у изголовья кровати.

2. В течение дня можно пить мятный чай или чай с добавлением тертого имбиря, особенно когда есть ощущение, что мутит постоянно.

3. Постарайтесь даже в эти дни не избегать основных приемов пищи. Максимально нейтральные на вкус супы и небольшие порции крупы, сваренной в подсоленной воде, быстро усвоятся, восполнят недостаток глюкозы и выведут организм из ослабленного состояния.

4. Старайтесь получать энергию хоть в каком-то виде. Совсем

не хочется круп и мучных изделий? Попробуйте орехи, семечки, цитрусовые или молочные продукты.

В любом случае большинство неприятных признаков начала беременности отступают к 12 неделям. Если признаки токсикоза не проходят и после этого срока, лучше сообщить об этом специалисту.

Токсикоз с психологической точки зрения

О признаках беременности вам может рассказать даже тот, кто никогда их не испытывал. Они крепко засели в сознании народа: «тянет на солененькое», «кружится голова», «тошнит» и все то, что называется «токсикоз». Но почему некоторые женщины страдают от неприятных проявлений токсикоза, а другим он неведом? Тому есть физиологические и психологические причины. Про физиологию вам расскажет врач: токсикоз – это такая адаптация организма к новым условиям жизни. Но иногда токсикоз – это именно психосоматическое расстройство. Посмотрим на него с этой стороны.

1. Первый вариант. Пара готовилась к беременности очень долго. Возможно, будущие родители делали тесты десятками, и женщина настороженно прислушивалась к своему организму, обращая внимание на каждый мало-мальски заметный симптом. Беременность подтверждена – и сразу же, иногда в тот же день, на новоиспеченную беременную сваливаются все «радости» токсикоза. Любой врач скажет, что это невозможно. А психолог объяснит: это ответная реакция организма на долгожданную новость. Все, что копилось в вашем подсознании в ожидании беременности, реализуется сейчас. Если вы узнали себя, задумайтесь и проанализируйте ситуацию. Вспомнив, что беременность – это не болезнь.

2. Бывает и наоборот. Женщина не желала беременности по разным причинам – осознанным или нет – и сейчас это проявляется в плохом самочувствии: организм противится тому, что ему навязано. На самом деле, это достаточно опасная ситуация. Если мозг видит риск в беременности, он может начать защищаться более агрессивно, блокируя развитие новой жизни. Тут тоже поможет на минутку прекратить переживать о своем состоянии и подумать о его первопричинах. Можно описать свои сложности в дневнике с подробным разбором и ответить самой себе на вопрос, почему токсикоз так ярко проявился именно у вас.

3. Есть и еще одна психосоматическая причина, которая основывается на самих симптомах (тошнота, рвота, слабость, неприятие запахов и пищи). Таким образом организм выражает отвращение. Часто это защитная функция мудрого организма, которым руководит природа. Женщина испытывает отвращение к запахам, тяжелой пище, сигаретам и алкоголю и даже неприятным ей людям. Имеет смысл задуматься о том, от чего ваше тело хочет вас защитить.

4. Хорошим средством от токсикоза служит восприимчивость

к собственным потребностям. Это и простые физиологические потребности (съесть именно то, что хочется; принять комфортное положение тела и т. д.), и более сложные психологические (чувствовать себя любимой и принятой; говорить мужу, что конкретно вам не нравится). Чаще всего потребности, связанные с проявлениями токсикоза, подразумевают, что вам необходимо прекратить общение с кем-то (это всегда можно сделать уважительно), перестать заниматься чем-то, перестать есть что-то. Истинная цель токсикоза – сделать женщину более чувствительной к своим потребностям и потребностям будущего ребенка.

5. Токсикоз – это время для паузы. Остановитесь, задумайтесь о себе, о малыше, о том, что вас ждет впереди.

6. В завершение я хочу вспомнить Мишеля Одена и его книгу «Научное познание любви». Он говорит о том, что с возникновением и развитием беременности появляется и растет конфликт потребностей матери и ребенка. Это совершенно естественно. От умелого решения этого конфликта зависит взросление женщины, ее духовное развитие. Однако сделать это очень непросто.

То, что мы любим маленького человечка, который растет внутри нас, чувствуем к нему нежность и благодарность за то, что он к нам пришел, никоим образом не умаляет наших страхов, что теперь изменится комфортная и привычная жизнь, наших сомнений, наших усилий, чтобы выносить и родить. Мы платим свою цену за ребенка, и она бывает достаточно высока. Важно признать, что эту цену надо заплатить, осознать, что мы теряем и от чего отказываемся, выбирая дать жизнь этому ребенку, оплакать свои потери. Конечно, с ребенком мы многое получаем. Однако дары будут позже. В начале беременности для нас заметнее потери.

Секс во время беременности

Секс и беременность – совместимые ли это вещи? С одной стороны, очевидно, что секс – важная потребность, и хотеть близости с любимым человеком – это нормально. С другой стороны, в интимной жизни пары, ожидающей малыша, могут возникать сложности. Будущие родители нередко боятся возможных проблем – как физиологических, так и психологических.

1. Первая и самая распространенная проблема – угроза прерывания беременности (или другие медицинские причины для воздержания).

2. Психологический ступор со стороны мамы из-за страха потерять ребенка или навредить ему.

3. Психологический ступор со стороны партнера. Многие мужчины ощущают, что «это секс в присутствии ребенка».

4. Неприятие беременной женщиной изменений, происходящих с ее телом.

Конечно, медицинский запрет на половые контакты не обсуждается. Но ведь ваш партнер – живой человек! Поэтому, пожалуйста, говорите о сексе и потребностях каждого в нем. Когда невозможно заниматься «традиционными» видами секса, помогите мужу получить разрядку другими способами: от орального секса до расслабляющего массажа (а если и настроение будущей мамы поднимется от этой процедуры, это принесет только пользу ее здоровью). Кроме того, партнерша может «помочь» при мастурбации. По крайней мере, нельзя осуждать мужчину за самоудовлетворение в такой ситуации. Если он смотрит порно, то это не значит, что он вам изменяет.

Мужчинам важно помнить, что во время беременности женщине необходим тактильный контакт. Она ощущает, как меняется ее тело, но ей хочется чувствовать себя такой же привлекательной, как раньше, и ваши прикосновения ей очень важны.

Все утверждения, будто «ребенок понимает, что родители делают нечто неприличное», мягко говоря, неосновательны. Конечно, психика ребенка активно функционирует, но таких подробностей он не осознает. Гормоны удовольствия, которые вырабатываются у матери, приносят радость и малышу. А околоплодный пузырь и околоплодные воды надежно защищают малыша от внешних воздействий. И, откровенно говоря, размер полового члена среднего мужчины не позволит ему «тыкаться в ребенка», как это описывают некоторые отцы.

Беременность – чудесное время для секса еще и потому, что нельзя зачать. А значит, оба партнера могут полностью расслабиться, не заботясь о предохранении.

Хочу напомнить вам, что давление на партнера, насилие в любом проявлении – вредно. Секс во время беременности доставит удовольствие и радость, если он желанен для обоих. Будьте откровенны друг с другом, говорите о том, что вас беспокоит, или, наоборот, о своих желаниях, и любите друг друга!

Подготовка к рождению малыша

Двадцать лет назад не существовало сомнений при ответе на вопрос: «Когда готовиться к рождению ребенка – до или после?». Ответом было бы – когда вы сможете что-то купить. Мы живем в мире изобилия, где все иначе. Родители могут выбирать приданое малышу у множества разных производителей и магазинов. И решение о том, когда начать готовиться, – лишь за ними. Очень важно, чтобы будущая мама испытывала радость от этих хлопот, поэтому ее мнение тут решающее. Если она хочет составить список и закупить все необходимое для малыша после родов, с помощью папы – так тому и быть. Если она хочет сама выбирать ползунки и чепчики – имеет право. Долой суеверия и предрассудки!

Поделюсь с вами историей из практики. Работая в роддоме, я стала свидетельницей интересной ситуации. Прошли роды, на свет появился замечательный малыш. Маму в прекрасном настроении торжественно выписали… а спустя несколько часов привезли назад в истерике. От нее невозможно было добиться объяснения, и мы побеседовали с ее мужем. Оказалось, что жена перед родами составила для него полный список всего, что необходимо приобрести, – с указанием цветов, размеров и магазинов. Но молодой отец, как это часто бывает, оказался слишком занят и перепоручил это задание своей маме. Свекровь из лучших побуждений решила лишнего не тратить, по магазинам не ходить и отправилась на вещевой рынок. В итоге, кроватку украсил балдахин, сиреневый с мухоморами, а на полке для одежды оказались ползунки и распашонки, которые молодая мама вообще не собиралась использовать. Увидев всю эту красоту, женщина сначала впала в молчание, а потом – в истерику. Пришлось ей вернуться в клинику, чтобы прийти в себя. Именно поэтому повторю: все приготовления должны приносить удовольствие будущей маме!

Изменения во внешности и расстройства по этому поводу

Как здорово, что сейчас у будущих мам появилось больше возможностей, чтобы ухаживать за собой и поддерживать форму во время беременности. Инструкции и многочисленные советы представлены в Интернете совершенно бесплатно и в большом изобилии. Но кому-то можно заниматься гимнастикой, наносить маски из природных ингредиентов, а кому-то это категорически противопоказано из-за угрозы прерывания беременности или повышенной чувствительности кожи… Если вы почему-либо не можете заботиться о физической форме, помните, что можно, например, «остаться в форме» в интеллектуальном плане. Составьте список книг, которые вы хотите прочитать, или найдите для себя интересные онлайн-курсы. Все же приоритетной для вас должна быть благополучная беременность, и иногда ради нее придется чем-то пожертвовать.

О чем важно помнить?

1. Все изменения временны. Вы родите ребенка и постепенно будете приходить в форму.

2. Враг всему – вседозволенность и мифы. Кто сказал, что надо «есть за двоих»? Питаться надо для двоих, учитывая баланс витаминов и полезных веществ в своем рационе, а не налегая на мучное и сладкое. Не относитесь к беременности как к некоему отдыху или времени для поблажек. Это чудесное время, которое вы можете потратить с пользой для себя, и оно не подразумевает «диету» из тортов и шоколадок.

3. Составьте дневник питания – это очень хорошо мотивирует. Каждый день записывайте, что вы едите, и указывайте размер порции. Так вы будете видеть любое отклонение: перестали ли вы есть, или, наоборот, едите все подряд и без контроля. Дневник можно вести и с помощью многочисленных программ для смартфонов.

4. Помните о необходимости поощрять себя. Устраивайте себе походы к косметологу или на массаж – и психике полезно, и телу.

5. Каждый день, глядясь в зеркало, находите, за что себя можно похвалить. Пусть это будет цвет глаз или улыбка. Важно не зацикливаться на отрицательных изменениях, а искать положительные. Говорите себе: «Я самая обаятельная и привлекательная», только от всей души и без усмешки! Поверьте, это замечательно работает!

Поделюсь с вами двумя небольшими упражнениями для повышения уверенности в себе.

Ода самой себе

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе оду: хвалите себя, желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе, любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Посвятите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится вам больше всего, красиво перепишите и повесьте на видном месте. Каждое утро вслух или мысленно перечитывайте эту оду. Почувствуйте, как при чтении у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами и окружающий мир становится светлым и радостным.

Формула любви

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. Он стал бабочкой, потом – птичкой, потом – кем-то еще, пока, наконец, не понял, что и для него, и для других будет лучше, если он останется маленьким серењким осликом. Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя такой, какая ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст тебе возможность развиваться и совершенствоваться, самой радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Вербальная агрессия

Многие считают, что это мелочь: ведь синяков от слов не остается, и убить ими нельзя. А так ли это? Последнее время в работе я очень часто сталкиваюсь с проявлением словесной несдержанности. Можно выделить три категории вербальной агрессии:

– самоуничтожение словом;

– агрессия в адрес друг друга;

– агрессия в адрес ребенка (именно он попадает под самый тяжелый удар!).

Словесное насилие – это не обязательно крик. Большое значение имеет смысл слов. Человек, изо дня в день говорящий себе: «Как я устал от этой жизни»; «Это бесконечная головная боль»; «У меня нет сил»; «Я ничего не хочу», – уничтожает сам себя. Именно так формируются психосоматические реакции. Нет ничего хуже для мозга, чем это противоречие, состоящее из заложенного природой желания жить и стремиться к чему-либо, и команд «не жить», «не любить», «не хотеть», постоянно проговариваемых вслух. Из-за этого начинает болеть голова, спина, появляются другие заболевания.

Вот примеры слов-агрессоров, которыми человек уничтожает самого себя:

– лопнуло мое терпение;
– я уже голову сломал;
– глаза бы мои не видели;
– что-то меня гложет;
– сидит у меня в печенках;
– не перевариваю;
– все соки из меня выжали;
– много крови мне попортили;
– чихать я хотел;
– надоело до тошноты;
– слышать не хочу;
– просто ножом по сердцу;
– меня уже колотит (трясет);
– сыт по горло;
– смотреть на это не могу;
– загоняли меня до смерти;
…и так далее.

Если вы знаете людей, часто повторяющих подобные фразы, то и симптомы их заболеваний угадаете – они заложены в словах-

агрессорах.

Что же можно сказать о вербальной агрессии по отношению к детям? На мой взгляд, самая ужасная ее форма – когда мама «держит лицо» и, улыбаясь, говорит: «Малыш, сколько можно, ты меня достал уже, прекрати это немедленно». Это вносит диссонанс в сознание ребенка и ведет к внутреннему протесту, который часто выражается в драках и кусании. Еще одной причиной такого поведения может стать выяснение отношений между родителями или другими взрослыми. Например, малыш начинает бить папу. Родители спешат наказать ребенка, вместо того чтобы проанализировать его поведение. А ведь может оказаться, что накануне папа повышал голос на маму, и таким образом ребенок хочет ее защитить.

На подросших детей родители часто цепляют «слова-кандалы»: «у тебя не получится»; «из тебя ничего не выйдет»; «ты любого достанешь». Ребенок, пусть и подсознательно (так как дети старше 7–9 лет дети не очень доверяют родителям осознанно), верит родителям и воспринимает их слова как пророчества.

Что делать? Как контролировать вербальную агрессию? Скажу сразу: если все изложенные ниже методы кажутся вам простыми, но вы не в силах решить проблему самостоятельно, то выход один – очная встреча с психологом.

– Контролируйте свой словесный поток! Почему агрессию в адрес значимых людей (начальников, например) мы можем сдерживать, а ради себя или близких не хотим напрягаться?

– Работайте с первопричиной: усталостью, агрессией, ненавистью. Найдите и опишите ее. Вам надо знать врага в лицо.

– Есть слова, которые порождают желание жить: «я смогу»; «у нас получится»; «мы сможем»; «все будет хорошо, ведь мы постараемся». Включайте их в свой лексикон.

– Если ваш уровень вербальной агрессии зашкаливает, вы используете много негативных фраз, ругани, то сразу избавиться от этого груза будет сложно. Первое время ваша речь будет казаться вам странной и злить вас. Ведите борьбу постепенно: для начала достаточно выбрать одну фразу, от которой вы хотите избавиться. Первую неделю, каждый раз, когда вы соберетесь ее сказать, остановитесь и перефразируйте. Через неделю добавьте вторую фразу и двигайтесь дальше.

– Договоритесь с близкими о наказании. Я не шучу! Подойдет все, что вам не нравится – от отжиманий до денежного штрафа. В нас заложен страх наказания, пусть он работает нам во благо.

– Найдите для себя разрядку. Ведь куда-то надо деть выплескивающуюся агрессию? Я предпочитаю колотить

боксерскую грушу. Но можно бить подушки, принимать душ (лучше холодный), плакать или кричать в ванной, без свидетелей, – каждый выбирает свой метод.

– Ведите календарь «сдержанности» и поощряйте себя за удачные дни. О чем вы мечтаете? Сделайте это вашим призом.

– Существуют «атрибуции» – механизмы объяснения причин поведения человека. Например, вы собираетесь на улицу, и тут молния на куртке ребенка не поддается. В конце концов, эмоции выливаются на ребенка. Но ведь он не виноват!

Атрибуции очень важны. Их надо отслеживать и записывать. Если вы научитесь вовремя фиксировать эти моменты, то в жизнь войдет привычка отделять важное от второстепенного.

Проблемы с тем или иным видом агрессии бывают у всех. Были они и у меня. Мне помог контроль над ситуацией и некоторые приемы, изложенные выше. Они помогут и вам, если вы по-настоящему этого захотите!

Пол ребенка

«А ты кого хочешь – мальчика или девочку?» – любят спрашивать друг у друга супруги перед планированием беременности (или когда уже увидели долгожданные две полоски). Безусловно, для некоторых пар это не важно. Но, как правило, у будущих родителей есть предпочтения, которые они объясняют по-разному: «в нашем роду только мальчики»; «не хочу тяжелой женской доли для дочери» и так далее. Современная медицина дает возможность узнать о том, кого вы ждете, достаточно рано (хотя и ей нельзя доверять на сто процентов).

Но что же делать, если пол будущего ребенка «не тот»? Как свыкнуться с этим? Обращения к психологу на эту тему – совсем не редкость. Часто будущие мама или папа находятся в таких расстроенных чувствах, что никак не могут взять себя в руки.

1. Практически в каждой главе я повторяю этот совет, как мантру: ищем в ситуации плюсы. У каждого пола есть свои неоспоримые достоинства, их лишь надо найти и записать.

2. Подумайте, откуда у вас такое желание иметь именно мальчика или девочку? Быть может, у вас есть неприятные воспоминания из детства? Иногда они смешные и незначимые, но это не мешает им серьезно портить жизнь. Однажды ко мне обратилась за помощью женщина. Мы долго разбирали причину ее неприятия мальчиков, и вдруг моя клиентка сказала: «Все мальчики засовывают козявки в рот». Конечно, я ухватилась за эту фразу. Оказалось, что еще в детском саду ее, правильную и аккуратную девочку, подобное поведение мальчишек по-настоящему шокировало. Когда в конце нашей работы к ней пришло осознание, что она не может принять своего будущего сына из-за такой ерунды, она заплакала. Но потом мы посмеялись вместе.

3. «Я не знаю, что с ним (или с ней) делать». Ну, друзья, давайте учиться. Когда-то вы не умели водить машину или завязывать шнурки, но научились же. На нас давят стереотипы: у девочек – игра в куклы, а мальчики катают машинки. Из-за этого активной маме, немного «пацанке», может казаться, что только с мальчишкой она сможет найти общий язык. Но вы же понимаете, что это выдумки! Девочки, бывает, больше мальчишек лазают по деревьям и заборам, а мальчики преуспевают в бальных танцах. Ведь ребенок – наполовину ваш, и от вас ему многое передается. Он будет таким, каким вы ему поможете стать.

4. Надо хотеть не мальчика или девочку, а ребенка. В моей практике встречались случаи, когда беременность вообще не

наступала, пока мама не снимала свой подсознательный запрет на ребенка конкретного пола. А как только она понимала, что важно только то, что у нее родится ребенок, беременность сразу наступала.

5. Продолжение рода – еще один повод хотеть рождения мальчика. Скажите, а чем девочка не продолжение? Кто родит вам внуков и правнуков? А ведь именно в них будет продолжен ваш род. Подобное давление «памяти предков» можно еще хоть как-то объяснить религиозными устоями, но мы живем в современном мире и можем смотреть на многие вещи шире.

6. Успокойтесь и помните: главное – здоровье. Сейчас вашим здоровьем и здоровьем будущего малыша управляет мозг, который может воспринять ваше беспокойство и сомнения очень буквально.

7. Визуализируйте. Используйте этот метод, чтобы закинуть якорь вперед, в счастливое будущее, где у вас счастливая семья и вам хорошо с вашим любимым и здоровым ребенком.

А если вам все-таки очень хочется родить ребеночка задуманного пола – всегда можно сделать еще одну попытку!

Как облегчить боль в родах

Чего женщина больше всего боится в родах? Конечно, боли. Мне доводилось видеть женщин, которые от этого ожидания доводили себя до серьезного нервного срыва и попадали в больницу не из-за проблем с малышом, а для восстановления собственной нервной системы.

Считается, что лишь 30–40 % болевых ощущений в родах обусловлены физиологией, а остальное – чистая психология. Все мы прекрасно знаем, что ребенку в родах гораздо тяжелее, чем матери, но часто собственная боль туманит сознание. Но что такое боль? С точки зрения психологии боль – это субъективные ощущения. Ведь не зря считается, что болевой порог у всех разный. Очень часто врачи и психологи замечают, что у женщин, серьезно подготовленных к родам (посещавших курсы, читающих литературу), как и у тех, кто серьезно мотивирован на рождение малыша, болевые ощущения ниже.

Напомню, что роды состоят из нескольких периодов. В первый период идут схватки, происходит сокращение матки, направленное на продвижение ребенка по родовым путям. Второй период – потужной, когда ребенок выталкивается наружу. При этом задействованы, наверное, все существующие у женщины мышцы. Затем происходит отделение последа. Во время физиологических родов в организме женщины работает специальная система, блокирующая избыточные болевые ощущения и выбрасывающая в кровь гормоны удовольствия. Также перед родами снижается чувствительность матки и повышается болевой порог. И это лишний раз доказывает, что роды без боли возможны и даже часто встречаются.

Если не брать случаи акушерской патологии, то болевые ощущения роженицы вызваны простым страхом. Когда женщина томится в нервном ожидании, да к тому же ее «подготовили» добрые подруги, то ее верным спутником становится гормон стресса – адреналин. В этом случае мышцы матки напрягаются, сосуды сдавливаются, в тканях возникает дефицит питательных веществ и кислорода. Страх вызывает и резкое понижение болевого порога: даже незначительные раздражители могут вызывать патологически сильную реакцию организма.

Как помочь себе самой? Давайте разберем основные приемы.

1. Как мы уже обсуждали, способ борьбы со страхом всего один – получение достоверной информации о том, что вас ждет. В середине XX века был введен термин «психопрофилактическая подготовка к родам». Этот чрезвычайно популярный за рубежом

метод у нас освоили всего 15–20 лет назад. Такие занятия помогут и маме, и папе понять, что их ждет, как подготовиться к рождению малыша, как быть полезными друг другу.

2. Важнейшая составляющая помощи себе – доверие врачу или акушерке, которая будет вас сопровождать. Если нет доверия, то вы будете еще больше напрягаться, зажиматься, а значит, будет еще больнее.

3. Очень важно положение тела в родах. Вы должны ощущать себя комфортно и свободно. Для этого (при отсутствии противопоказаний) надо выбрать такое положение тела и такой тип поведения, который кажется вам наиболее удобным. Большинство женщин в первом периоде родов предпочитают вертикальное положение: они ходят, стоят, сидят на специальном резиновом мяче. Если хочется прилечь, нужно ложиться на бок, а не на спину. Дело в том, что в положении «лежа на спине» тяжелая матка сдавливает нижнюю полую вену. Ток крови к сердцу перекрывается, может понизиться давление, закружиться голова, наступить потеря сознания. Кроме того, положение «на спине» уменьшает интенсивность маточных сокращений, а значит, удлиняет период схваток и раскрытия шейки матки.

4. Дыхание вообще имеет большое значение в психологии, а в родах особенно. Практикуйте между схватками глубокое и медленное дыхание, а во время схваток – поверхностное, частое, «по-собачьи». Такая комбинация поможет и насытить кислородом малыша между схватками, и облегчит его прохождение по родовым путям.

5. Значительно облегчить боль в родах способен массаж. Каждая женщина сама должна выбрать, какой из четырех приемов массажа – поглаживание, растирание, разминание или надавливание – принесет ей облегчение. Поглаживают кожу нижней части живота (от центра к бокам), поясницу. В пояснично-крестцовой области можно применить растирание, надавливание кулаками. Разминание и надавливание в боковых углах поясничного ромба (ямочки над ягодицами) также неплохо обезболивает.

6. Теплая вода уменьшает болевые ощущения во время схваток. Если у вас нет противопоказаний, а в роддоме есть соответствующие условия, в первом периоде родов можно принять теплую ванну или душ.

7. Роды, особенно первые, – процесс довольно длительный. Больше всего сил понадобится в конце, во время потуг и изгнания плода. Поэтому в первом периоде нужно использовать любую возможность, чтобы отдохнуть самой и дать отдохнуть малышу. Между схватками следует расслабиться. Хороший эффект может

оказать спокойная музыка или собственное пение.

8. Любимый мною метод визуализаций также поможет. В перерывах между схватками представляйте, как малыш проходит родовые пути, как вы слышите его первый крик, как вам хорошо вместе.

На самом деле, чем меньше боишься и думаешь о родах – тем лучше. Вот мой собственный пример: когда у меня было назначено плановое кесарево сечение, я настолько не ждала родов, что приехала на операцию с почти полным открытием, которое не заметила. Так что, можно сказать, я проверила теорию о безболезненных родах на себе.

Роды с мужем

Совместные роды всегда вызывают много споров: одни говорят, что готовы рожать только с мужем, другие – что никогда не станут этого практиковать. Раскрою тему с двух позиций – четырежды мамы и психолога.

Как мама, я «за» роды с мужем. Папа помогал при появлении на свет всех моих детей. Честное слово, одна бы я не родила! Муж был со мной даже во время кесарева сечения. Именно он первым брал наших детей на руки. Муж – мое спокойствие и мозг в родах. Он контролирует ситуацию и задает грамотные вопросы. Он может встряхнуть меня и вернуть мне здравый смысл. Мы женаты 18 лет, и роды связывают и объединяют нас. И, да наша сексуальная жизнь в полном порядке.

Но бывает иначе. Партнерские роды – это не залог вечного счастья. Люди рожают вместе и расходятся, не рожают – и тоже расходятся. Можно сказать однозначно: будет ли пара вместе, будут ли они любить друг друга, будет ли у них нормальная сексуальная жизнь – никак не связано с совместными родами.

Приоритетным в совместных родах должен быть комфорт всех, кто находится в родильном зале.

Мужчина может бояться крови, боли, страданий любимой женщины. Он может считать роды исключительно женским делом. Присутствие при родах для него может стать недопустимым по религиозным принципам.

Женщина может бояться стать непривлекательной для партнера. Некоторые не хотят, чтобы муж видел их в измученном состоянии. Несомненно, они имеют на это право. Я всегда принимаю доводы тех, кто против, но сама считаю, что раз уж родители делали ребенка вместе, то и счастье рождения надо испытать вместе. На занятиях для беременных я советую парам подумать о присутствии мужа рядом, в комнате ожидания. Ведь первые минуты после рождения вашего малыша уже никогда не повторятся. Мне кажется, это опошленный женский эгоизм – лишать мужа возможности видеть кроху и испытать счастье вместе.

Каковы основные доводы против присутствия мужа на родах?

1. Мужчины падают в обморок.

Да, бывает. Если ваш муж боится крови, ему лучше побыть на схватках и выйти перед потугами. Тогда обморока можно избежать.

2. Женщина навсегда становится сексуально непривлекательной для мужа (или у него даже развивается

импотенция).

Если бы это было правдой – представляете, сколько таких «калек» было бы на свете (особенно учитывая, что вне России практически все папы присутствуют при родах)? На самом деле, результаты мужских опросов демонстрируют обратное. Пережив совместные роды, мужья смотрят на своих любимых совершенно иначе: растет обожание.

3. Мужчина в родах бесполезен.

Но если папа подготовился, прочитал хоть одну книжку (не говоря уже про курсы), от него будет много пользы. Прежде всего, он – психологическая поддержка и опора. Он может пожалеть жену, погладить, сказать нужное слово. Он может мобилизовать женщину, когда это необходимо, помочь ей взять себя в руки. Он поможет и физически: сделает массаж спины, поддержит в хождении по коридору и будет полезен во многих других моментах.

4. Роды страшно выглядят и этим травмируют психику мужчины. В этот момент хочется высказаться жестко. Не слишком ли мы жалеем мужчин, заботимся об их комфорте и психоэмоциональном спокойствии? Когда люди живут в гармонии и доверии, они должны быть опорой друг другу. Муж может не присутствовать при родах по множеству причин, но только не из жалости к самому себе. А если с женой случится что-то похуже родов, и за ней придется утку выносить? Он ее бросит, потому что процесс неэстетичен? Захочется ли вам оправдать его? Вряд ли… Мужчина может не смотреть, как делают клизму или проводят осмотры, но в родах нет ничего ужасного и наносящего травму – я проверяла!

5. Когда ребенок родится, он не будет пупсом с картинки. Нет, не будет. Покажите папе фотографии новорожденных, чтобы он не испугался и не завопил: «В кого наш ребенок такой?»

Знаете, чем еще полезен папа? Он – свидетель процесса, человек, находящийся в более-менее здравом уме и трезвой памяти. Он может задавать вопросы и порой принимать решения, спасающие ваши с малышом жизни.

В любом случае решение о совместных родах должна принять именно пара! Это ваша семья, а партнерские роды – на то и партнерские, что решение о них должно устроить обоих.

Кесарево сечение

Большинство будущих мам проживают беременность в приподнятом настроении: строят планы на роды и послеродовый период, мечтают, как легко пройдет для них пребывание в роддоме. Очень популярна тема составления индивидуального плана родов с врачом или акушеркой. Но иногда самая замечательная и легко протекающая беременность вдруг заканчивается операцией – кесаревым сечением. Ключевой момент – слово «вдруг». Как правило, те, кому предстоит эта операция в плановом порядке, переживают ее гораздо легче: ведь у них есть время подготовиться к ней и морально, и физически. Когда все случается внезапно, женщина оказывается не готова к этому, и все объяснения врачей и уговоры родственников – «главное, что вы и ребенок здоровы» – на них мало действуют. Что же мучает молодую маму?

1. Чувство вины перед ребенком, что его путь появления на свет «неправильный».

2. Разочарование в самой себе, что не смогла родить сама.

3. Чувство стыда перед мужем и близкими, что «я не такая, как все».

4. Депрессивное состояние и апатия от того, что жизнь так несправедлива.

5. Равнодушие к ребенку: «я – такая плохая мать, так что буду держаться от тебя подальше».

В подобной ситуации у женщины может развиться послеродовая депрессия, а из-за непонимания близких случаются внутрисемейные конфликты. Что же может сделать молодая мать и ее окружение с этой психологической проблемой?

1. Очень важно поймать начало развития этой ситуации и сразу начинать ее корректировать. Если вы замечаете, что у вас плохое настроение большую часть дня, нет сил вставать и заботиться о ребенке, что при виде ребенка вы плачете – надо предпринимать меры!

2. Начните с того, что позвольте себе поплакать. Ну а что в этом такого? У вас была цель, она осталась нереализованной, это обидно. Установите срок – например, можно плакать ближайшие три дня. И, помня о том, что потом плакать будет нельзя, грустите от души. Конечно, это такой способ обмануть организм: плакать по команде он не любитель. Как правило, настроение от этого улучшается.

3. Опишите причину вашей тоски на бумаге. Начните с названия. Что это? Вина? Обида? Самобичевание? Затем

разбирайте ее в деталях. Если обида – то на кого и за что? Если вина – что вы сделали плохого?

4. Ищите положительные стороны в своей ситуации. Разве не отлично то, что вы и ваш малыш живы и здоровы? А если вы находите больше минусов, то трансформируйте их в плюсы. Ваш малыш не пережил схватки, и вас это огорчает? Зато у вас есть возможность заняться с ним специальной гимнастикой для кесарят, а значит, вы больше времени проведете вместе.

5. Общайтесь с другими женщинами, пережившими кесарево сечение. Это позволит понять, что вы не одна. И вы уж точно никакой не урод, который не оправдал чьих-то надежд!

6. Этот совет вас, наверное, удивит. Составьте список книг и начинайте читать минимум по 20 минут в день. Это позволяет настроить мозг на иную волну, отвлечь от переживаний и начать строить планы.

7. Говорите с малышом. В общении с ним, в возможности «объяснить» ему причину «неправильных родов» и даже попросить прощение приходит успокоение.

8. Не держите переживания в себе, обязательно делитесь ими с близкими – даже если их реакция вас не устроит. Проговаривание ваших мыслей очень важно. Все, что мы говорим вслух, помогает прожить и отпустить ситуацию.

Женщина после рождения ребенка

Вы родили ребенка? Поздравляю! Скажите, изменились ли вы сами после этого? Мы сейчас не будем говорить о послеродовых депрессиях. Приходилось ли вам слышать от близких или знакомых: «Ты стала другая»? Задумывались ли вы после этого – может, и правда что-то изменилось?

Конечно, после родов меняются не все женщины – но многие. Можно услышать, что, родив, мы становимся мягче – или, наоборот, в нас просыпается тяга к чему-то жесткому и даже экстремальному; что мы хотим и ждем от любимого романтики – или, наоборот, становимся закаленными и менее чувствительными. В чем же причина таких психологических явлений? Из-за чего это с нами происходит?

Ответ очевиден: причина всех изменений, происходящих после родов, – гормональный фон. Это не плохо и не хорошо, это факт. Что же может произойти с женщиной под влиянием гормонов? Нужно ли с этим как-то работать?

Вот самые частые перемены, о которых вам могут говорить:

1. Вы стали более плаксивой, «глаза на мокром месте».
2. Вы более раздражительны, к вам страшно подойти.
3. Вы «пустились во все тяжкие», у вас появилась тяга к приключениям, экспериментам, вас невозможно удержать на одном месте.
4. Вы теперь более осторожны. Возможно, у вас появились новые страхи – например, страшно ездить с ребенком на машине.
5. Вы потеряли интерес к жизни, стали вялой и апатичной.

Конечно, все индивидуально, и вы можете не обнаружить в себе этих перемен. Но с появлением ребенка у многих мам как будто включаются функции, которые раньше «спали».

Яркий пример – изменение отношения к самосохранению. Девушка, которая любила адреналин, скорость, эмоции, после рождения первенца стала ездить не быстрее 60 км/час и теперь применяет весь набор страховочных средств. Еще одна молодая мама была свободолюбивой, активной, планировала выйти на работу через три месяца после родов, а теперь сидит со своим чадом дома и никуда не хочет. Все эти механизмы запускают гормоны.

Организм каждой женщины по-разному реагирует на набор гормонов, бурлящих в крови и во время беременности, и после родов. Но очень важно, чтобы изменения были позитивными и не затянули вас в депрессивное состояние. Есть общие правила,

которые нужно соблюдать, чтобы мама была счастлива и жила в гармонии со своим крохой, мужем и окружающим миром:

1. Самое лучшее – профилактика. Если вы еще только ждете ребенка, говорите с мужем и близкими о возможных изменениях и сложностях и о том, что вам нужна будет поддержка.

2. Сон должен продолжаться не менее 8 часов в сутки (даже если вы спите урывками и понемножку). Первые месяцы после родов пользуйтесь возможностью прилечь и отдохнуть в то время, пока спит малыш. Все остальные дела и домашние хлопоты могут подождать.

3. Сбалансированная диета повышает сопротивляемость утомлению и развитию депрессии. Помните, что очень малый процент детей при грудном вскармливании реагирует на употребляемые мамой продукты – это один из устаревших мифов. Почитайте больше информации на эту тему и питайтесь вкусно и сбалансированно. Даже шоколадку для поднятия настроения вы можете себе позволить!

4. Каждый день делайте что-то, что доставляет вам удовольствие, то, что вы любите – от прогулки до вязания.

5. Общайтесь с близкими, друзьями, используйте телефон, скайп, посещайте сообщества мам в Интернете.

6. Если вы чувствуете, что вам нужна поддержка, то можете обратиться к психологу и пройти краткосрочную терапию, хотя бы удаленно, через скайп. Хорошо работает в таких случаях когнитивно-поведенческая терапия, которая предназначена для изменения мыслительных образов.

7. Испытывайте больше приятных эмоций. Радуйте себя даже мелочами!

Послеродовая депрессия

В благополучной семье не так давно родился малыш. Муж работает, заботится о семье, мама сидит дома с малышом, занимается хозяйством. И вроде бы все хорошо… но глаза молодой мамы всегда на мокром месте, ее ничего не радует, мир перестал быть ярким. Нередко дело даже доходит до развода. Гораздо реже такая пара задумывается о визите к психологу – а ведь именно к психологу, а порой и к психотерапевту стоит обратиться супругам. То, что происходит с молодой мамой через месяц, полгода или даже год после рождения ребенка, называется послеродовой депрессией.

Еще Гиппократ упоминал о психозе, отягощенном инфекциями, после родов. Официально же диагноз «депрессия послеродового периода» был принят в 1968 году. С тех пор это заболевание внесено в международный справочник психических заболеваний как разновидность депрессивных состояний.

Каковы же симптомы послеродовой депрессии? У всех ли она бывает? Как ее распознать?

Первые дни после родов практически каждая мама испытывает множество разнообразных эмоций. Грань между ее смехом и слезами очень тонка. Объясняется это гормональным ураганом, который бушует в организме молодой мамы. Девять долгих месяцев гормональный фон менялся, теперь за считаные недели все переворачивается в другую сторону. Гипофиз начинает активно вырабатывать гормон пролактин (гипофиз же отвечает и за эмоциональный фон). Все эти изменения в первые 30 дней после родов принято называть постродовым стрессом. Но мы рассматриваем совсем иную тему.

В определенный момент накапливается усталость. Именно она, как правило, является отправной точкой депрессии.

Вот основные симптомы, которые описаны в медицинских справочниках:

– Тревога, которая сопровождается сердцебиением, головной болью, чувством паники, навязчивыми действиями;

– субъективное чувство печали и грусти;

– отсутствие сил;

– плаксивость;

– бессонница;

– нарушение аппетита;

– подавленное настроение;

– чувство одиночества;

– идеи самоуничижения. Женщина периодически испытывает

угрызения совести, которые выражаются в восприятии себя как плохой матери и в чувстве стыда.

Но это все теория, научная база. А что делать на практике? Как помогаю я в таких случаях своим клиентам?

За время работы в родильном доме ко мне неоднократно обращались… мужья. К счастью, существуют отцы семейств, готовые видеть проблемы и отыскивать пути их решения. Женщине же в этот период очень сложно признать проблему и согласиться на помощь близких или специалиста. Ведь она искренне считает, что виновата сама, что не справляется, что ничтожна как мать и жена.

Очень здорово, если близкие люди готовы помогать ей в этот момент, давать время для передышки, возможность сменить картинку перед глазами и перестать жить «днем сурка».

Еще одна полезная и простая рекомендация – женщину в это время очень важно хвалить! Она должна получать адекватную обратную связь. Хоть это и очевидно, но хочется напомнить о нужности ласкового слова.

Если молодая мама – ваша жена, подруга, сестра или вы сами – замечает, что дни похожи один на другой, что ничего не радует, настроение всегда плохое, а глаза на мокром месте – остановитесь и задумайтесь. Быть может, нужна помощь?

Существует простейший тест для самостоятельной оценки – шкала депрессии Бека. Тест есть в свободном доступе в Сети. Если возникли сомнения, попробуйте начать с него.

Послеродовые депрессии не принято лечить антидепрессантами. Для нормализации сна используют легкие успокоительные. В целом, лучший способ – отдых, понимание со стороны близких, разделение обязанностей, четкое разграничение дней на рабочие и выходные. К этому надо добавить живое человеческое общение. Если психотерапия для вас невозможна – чаще общайтесь с подругами, гуляйте, обменивайтесь новостями.

В корне неверно мнение: «Такая ерунда, как депрессия, происходит только с бездельницами»! Возникновение послеродовой депрессии не зависит от того, какой по счету у вас ребенок, работаете вы или сидите дома. Кроме вреда и страданий, которые ощущает женщина, депрессия очень плохо сказывается на детях. Не понимая причин маминого состояния, они интуитивно принимают вину на себя. А ведь вы не хотите вредить детям? Тогда найдите решение, следуя предложенным выше советам.

Если мама не любит ребенка?

Тема эта горячая. Почти каждый день приходят письма с просьбой ее поднять. Почти всегда ключевая фраза звучит так: «Я не люблю своего ребенка». Прежде чем приступить к разбору, предупреждение – не осуждайте! То, о чем пишут эти, не побоюсь этого слова, несчастные женщины (они сами страдают от своего состояния), к сожалению, явление распространенное.

Чаще всего такую эмоциональную холодность проявляют мамы новорожденных детей. Встает вопрос: «Чего он спит, этот материнский инстинкт?» Но ведь это дело такое. Вот например, есть такая базовая потребность как сон. Но если каждый раз закрывающего глаза человека бить током, то потребность во сне у него отобьют, и он просто погибнет от переутомления или научится получать удовольствие от удара током. Самая частая причина отсутствия чувств к ребенку – это тяжелые роды; тяжелая беременность или нежеланная (по серьезным причинам, или мужчина бросил, узнав); длительное расставание с ребенком, например, он был в больнице без права на встречи; послеродовая депрессия или банальная усталость; при очень активном ребенке и отсутствия хоть какой-нибудь помощь от окружающих.

Очень часто отсутствие любви путают с раздраженностью и усталостью. Это, кстати, относится к детям любого возраста. Вторая частая возрастная категория – это подростки. Там уже руки опускаются и от невозможности (или нежелания) признать свои промахи. Конечно, главных вопроса два: нормально ли это и что со всем этим делать?

Нормально, потому как 98 % просто не могут верно интерпретировать свои эмоции и спешат переживать о том, что «любви то нет». Если бы у вас не было инстинкта, а такие случаи науке известны, то вам было бы все равно и вы не анализировали себя.

Что делать?

– Убрать первопричину. К счастью, природа всех нас умнее. И негативные воспоминания о беременности и родах быстро сотрет из вашей памяти. Иногда я читаю истории о том, как мама ждала любви, и тут вдруг первая улыбка! И бабочки запорхали, слезы навернулись и все наладилось.

– Если причина в послеродовой депрессии, не стесняться ее лечить! Эта штука, из которой сложно бывает выбраться. И не слушайте тех, кто кричит «все от лени и распущенности, а вот я такая молодец». Она молодец, и мы рады за нее, а вам нужна помощь.

– Нужен отдых – знаю, меня все ненавидят за эту фразу, но он все равно нужен. Ау, мужчины, вы отцы или как? Возьмите вы чадо на пару часов, дайте жене поспать. Поверьте, ваша жизнь станет только лучше от этого.

– Если речь о детях более старшего возраста – к психологу обоим, и вам, и ребенку.

– На самом деле признание проблемы – это путь к ее решению однозначно. Не стыдись себя! Знаете, о чем говорит анонимная статистика? Что любовь до визга 56 % матерей начинают испытывать ближе к 12 месяцам ребенка. А что рассказывать и показывать обществу, вы уже решаете сами. И поверьте, вы нормальные. Те, кто попадет в проценты без инстинкта, те детей на помойку выкидывают сразу после родов. Тут таких точно нет. Вам просто надо себе чуточку помочь.

Кризис в отношениях после рождения ребенка

На страницах этой книги мы уже обсуждали семейные кризисы. В этой главе речь пойдет о сложностях, которые могут возникнуть в семье после рождения ребенка. К сожалению, это одна из самых частых жалоб, с которой приходят ко мне женщины: «У нас маленький ребенок, но между мной и мужем теперь нет ничего общего, я не знаю, что меня держит рядом с этим человеком, вся жизнь перевернулась с ног на голову». Что же «сломалось» в отношениях двух любящих людей?

Забегая вперед, скажу: подобные проблемы возникают у пар, у которых на самом деле были сложности и до рождения ребенка. Просто каждый из них работал, встречался с друзьями, имел свои развлечения, поэтому расхождения не были такими очевидными. Например, разве вы раньше не знали о том, что человек проводит вечера за компьютерной игрой и ненавидит театр? Знали! Но вас это вполне устраивало. Муж сидит себе дома, а вы делаете то, что вам комфортно. А теперь? Вы целый день с ребенком, для вас общение с мужем – глоток свежего воздуха, а он… А он живет в прежнем своем режиме и не понимает, почему вы его хотите лишить любимой компьютерной игры.

Бывает и еще одна ситуация, порождающая этот кризис. Она называется «не нагулялись» или «не притерлись». Происходит это, когда беременность наступает очень быстро, и люди не успели побыть вдвоем. Конечно, здорово, когда накал чувств таков, что вы все делаете вместе, всему учитесь вместе. Но так бывает не всегда. Что же делать?

– Подобный кризис в отношениях бывает не у всех, точнее, у меньшинства.

– Начните с объективного анализа ситуации. Что на самом деле изменилось в партнере, а что было и раньше? Для этого напишите все, что вас беспокоит, на листе бумаги и отметьте рядом – «было» или «стало».

– Если «было», то спросите себя, что вы хотели бы изменить? И можете ли вы этого требовать от своего партнера?

– Как такового отцовского инстинкта не существует. Поэтому, если ваши претензии из разряда «он не помогает мне ухаживать за ребенком» – учите мужа этому! Делайте все вместе с ним и рядом с ним. Введите отдельные обязанности для мужа – например, он может купать малыша или стричь ему ногти. Хвалите его, например: «Милый, так, как наш малыш улыбается

тебе, он не улыбается больше никому». Можно рассказать, что ребенок скучает, что показывает рукой на папино кресло. Ложь? Нет, небольшая женская хитрость!

– Планируйте ваш досуг. Вы устали от сидения дома, он устал от вашей «пилы». Договоритесь с бабушкой, сестрой или найдите няню, соседку, знакомую, которая посидит с малышом раз в неделю. Побудьте вдвоем вне дома. Но это не значит поехать в магазин за продуктами! Погуляйте, поговорите, сходите в кино.

– Введите правило: «Кто первый возьмет в руки телефон, тот – дурак». Я не шучу! Представьте картину: вы сидите в соцсетях, а потом отрываете голову от монитора и ждете внимания от мужа. А ему тоже интересен телефон! Супруги «зеркалят» друг друга, как и дети – родителей. Введите запрет на использование гаджетов на время общения друг с другом.

– Ежедневно у супругов должно быть свое, «взрослое» время. Когда малыш спит, когда он занят собой или тихо гулит, говорите друг с другом буквально обо всем: о достижениях и новых умениях ребенка, делах на работе, родственниках, книжных новинках – о чем угодно!

– Найдите себе занятие, которое выходило бы из рамок «муж-ребенок». Читайте книги, вяжите, пеките, ведите блог… Найдите компанию по интересам – на детской площадке, в развивающем центре, региональном интернет-сообществе. Вы должны быть интересны себе, только тогда вы будете интересны партнеру!

– Не пытайтесь изменить человека, не предлагая что-то взамен. Если вы говорите: «Проводи со мной больше времени», – то качество совместного досуга должно зависеть и от вас!

– Ну и главное! Спросите себя: «Люблю ли я его?» Любите? Как здорово! Тогда найдутся силы решить любые проблемы и даже такой кризис будет вам по плечу!

Естественное родительство

Родители – это благодарная аудитория для появляющихся время от времени различных теорий воспитания. Была мода на Зайцева, «японскую систему» (по которой до 6 лет детям все позволяют), на французских не плюющихся детей и много чего еще. Мы, желая своим детям самого лучшего, с радостью пробуем разные новшества. А иногда новое – это хорошо забытое старое, как в случае с теорией естественного родительства. Везде есть свои плюсы и минусы. Разберем их на примере этой теории.

Главный плюс естественного родительства состоит в том, что этой методике не надо учится, платить деньги или слушать чьи-то лекции. Главное – слышать себя и «зов предков». Именно об этом и говорила в своих книгах основоположник теории Жан Ледлофф. У родителей есть все, что необходимо ребенку, и спорить с этим я не вижу смысла. В современном мире это реализовать достаточно просто. У многих мам есть возможность быть рядом с ребенком достаточно долгое время, отдаваться ему в полной мере. Для многих родителей стало нормальным не отделяться от ребенка: малыш вместе с ними путешествует, познает мир, находится всегда рядом. Исследования, которые проводятся специалистами разных профессий, подтверждают, что дети в такой связке вырастают уверенными в себе, спокойными, с адекватной самооценкой. Конечно, это плюс этой теории.

Теория естественного родительства рассматривает и сам процесс родов. Со временем, когда появилось много желающих заработать на этом знании, первое, с чего начали коммерциализацию, – это роды. На самом деле, даже сама Ледлофф не призывала к домашним родам, она говорила о естественных родах! В них есть такой набор факторов: минимум света, звуков, лекарственных вмешательств. Но она никогда не отрицала помощь медперсонала в случае необходимости. Навязывание домашних родов школами естественного родительства я считаю минусом. У родителей должна быть адекватная информация обо всех сторонах процесса родов и его непредсказуемости. Кстати, большинство роддомов не возражают против вашей акушерки или доулы в родзале.

Пропаганда грудного вскармливания, конечно, является плюсом теории естественного родительства. Но мне приходилось сталкиваться в своей работе с женщинами, которые взрастили в себе чувство вины после кесарева сечения, реанимации или невозможности грудного вскармливания. Грудное вскармливание

– это однозначно хорошо. Но надо помнить, что ситуации бывают разные, и от способа родовспоможения или вскармливания не зависит, «плохая» вы мать или «хорошая»! Эти вещи не связаны между собой!

Еще один пункт – ношение ребенка на руках или в слинге. Психология выступает за тактильный контакт между родителями и ребенком, особенно в первый год жизни. Это очень полезно для развития ребенка. И поверьте, до школы свое чадо на руках вы носить не будете.

Педприкорм – то, к чему многие приходят интуитивно, особенно при втором и последующих детях. Это, во-первых, удобно. Во-вторых, позволяет избежать избирательности в еде. В-третьих, если мама в это время занята ребенком, а не телефоном, то есть шанс сформировать у младенца грамотное пищевое поведение в будущем. Наконец, педприкорм – это очень просто. Но слишком долго мы жили с прикормом по схемам, и эта простая и полезная вещь тяжело приживается в современном обществе. Если вы не готовы сразу же перевести ребенка за общий стол – комбинируйте. Используйте при кормлении как традиционные баночки с детским питанием, так и кусочки из вашей тарелки.

Отказ от насилия по отношению к ребенку – как словесного, так и физического – очень близок современной психологии. Одно не радует: классическая школа естественного родительства признает ребенка достаточно взрослым после прекращения грудного вскармливания (как это было в племенах, про которые писала Ледлофф – но в них кормили и до 7 лет). Психология это не одобряет. В возрасте 3–8 лет ребенок остро нуждается в маме, ее поддержке и опоре. Перевод старшего ребенка в ранг взрослого после рождения младшего (а старшему может быть 2–3 года) также не приветствуется детской психологией.

Отказ от прививок и естественная гигиена (раннее высаживание) – темы, которые я не хочу поднимать из-за большого количества споров, которые они вызывают. Скажу только, что своих детей я прививаю и не высаживаю.

Это основные моменты, которые говорят нам, что данная теория – это лишь преобразование всего того, что заложено в большинстве из нас. И иногда можно не учиться ничему, достаточно слушать себя и любить своего ребенка.

Роль родителя

Быть родителями так сложно, не правда ли? И речь сейчас не о бессонных ночах или пролитых на эмоциях слезах. Речь о том, что родитель – это некий эталон для ребенка на всю жизнь и по всем областям жизни. Это огромная ответственность. Психология говорит нам о том, что ребенок, подрастая, постоянно проводит параллель со своими мамами/папами.

Лет до 10 он принимает нас и любит в абсолюте. Ребенку сложно давать объективные оценки. И, как правило, если из его уст в этом возрасте мы слышим: «Мой отец ужасный человек, оставивший нас без средств к существованию» – это слова окружающих его взрослых. Для ребенка его мама – самая красивая, и сколько драк было и будет на эту тему, если вдруг кто-то скажет иное.

Для ребенка мы самые умные и мудрые, для него мы – ходячие энциклопедии. И если ребенок подходит к вам с вопросом о климате Сахары, а вы отправляете спросить у гугла, то эталоном становится гугл, а не вы. И кстати, это происходит все чаще. Все чаще дети подвержены влиянию Интернета и СМИ именно потому, что родители их сами туда отсылают. Дети готовы принимать нас со всеми изъянами просто потому, что так заложено природой. Вы представляете, как это здорово и какая это ответственность? Никто и никогда не земле не будет делать так, кроме наших детей. Конечно, я тоже не знаю ничего про климат Сахары и залезу сама в гугл, но ведь рупором для ребенка буду именно я! И верить, любить и доверять будут мне.

Многие родители злятся и вопрошают: «Ну почему я должна держать себя в руках, не пить и не курить при нем» (на днях наблюдала подобное выяснение отношений между курящей и некурящей мамой на площадке). Конечно, если хочется, чтобы чадо в 10 лет взяло сигарету в руки, то курите. После 10 лет, вступая в кризис подросткового возраста, дети чаще начинают делать «от противного» и здесь особенно важны ориентиры, все тот же эталон, которому можно доверять. Я не призываю вас изображать из себя что-то. Будьте собой… Но пусть мысль о том, что вы – пример для подражания, для выбора, для ориентира на долгие годы вашему ребенку все же иногда напоминает вам о себе.

Роль папы в жизни малыша

Папа – удивительно полезный человек!

Когда же он должен подключиться к воспитанию ребенка? Мой ответ – вчера, а еще лучше, позавчера. Еще когда мама ждет малыша, папа должен быть рядом, говорить с ней, холить и лелеять ее. Совсем не обязательно заставлять его говорить с ребенком. Большинство мужчин представляют подобные беседы, как разговор с животом. Их можно понять. Они не носят малыша внутри, не ощущают его, чего от них хотеть? Если будет комфортно маме, она будет любима – этого вполне достаточно. Психологические травмы, зажимы, полученные человеком еще до рождения, во внутриутробном периоде, вызваны почти всегда переживаниями и стрессами, а порой даже просто мыслями мамы.

Чудесно, если папа занимается малышом с первых дней! Не отдаляйте его от новорожденного. Не бойтесь ему доверять. Наоборот, придумайте папе обязанность. Наш папа, например, всем детям подстригает в младенчестве ногти, искренне считая при этом, что подстригает только он (хотя, конечно, если он уезжает в командировку, то за ножницы берусь и я, но охаю и делаю вид, что никто не стриг в этом доме ногти в его отсутствие). Папа может все, что угодно! Проблема в том, что маме в это сложно поверить. Мама понимает, что она самая важная для ребенка, и зачастую отодвигает папу.

Но дети растут, и правильно, если «папино время» будет расти вместе с ними. Папа вполне может дать маме поспать утром часок. Папа может гулять и кормить. И папе очень важно знать, что он нужен. К сожалению, то, что нам кажется обереганием мужчины от домашних забот, иногда оборачивается проблемами для нас самих. Часто от своих клиенток я слышу: «Я хотела, чтобы муж отдыхал, не занимался детскими проблемами». А от клиентов: «Меня отодвинули, дети меня не уважают, я им не нужен, по любому поводу они идут к маме». И это весьма распространенная претензия мужчин.

Современное общество приучило женщин оберегать мужчин от всех забот, а надо ли это? Ответ однозначный: дети – это общая забота, и папу надо максимально привлекать к этому процессу. Важно помнить: как бы жизнь ни сложилась, родителями вы будете всегда!

Папа должен отвечать за образование, развлечения детей, хотя бы на уровне совещательного голоса. Ведь мудрая женщина знает, как «помочь» мужчине принять правильное решение.

Конечно, папа важен мальчику, но не менее важен и девочке.

Играйте вместе в настольные игры, читайте книги. Кто лучше папы может придумать сказку? Когда после рабочего дня язык толком не шевелится и глаза «в кучку», папа, укладывая детей, сочинит фантастическую сказку, объединив все свои знания. Золотая рыбка будет легко сдавать годовой отчет, а Иван-дурак проводить переговоры с конкурентами. Отличное познание мира получается!

Папин статус в жизни детей – в маминых руках. Дети не только не должны слышать ссор и разборок между родителями, но и маминых «тайных» разговоров о папе с подругами. Никогда не забуду, как у меня на приеме была мама с пятилетним сыном. Я попросила мальчика нарисовать семью. Все люди как люди, мальчик рассказывает о них… и вдруг произносит: «Это папа». Смотрю с непониманием, ведь я искренне думала, что на рисунке изображена собака или кошка. Он поясняет: «Мама всегда тете Л. говорит: „Мой козел“». Вот у ребенка и сформировался такой образ в голове. А пришли они, кстати, с проблемами по поводу «неприятия» ребенком отца и возникающих на этом фоне конфликтов между родителями. Что тут скажешь? Следите за своей речью.

Но и папы, бывает, бегут от детей в отсроченное счастье: «Мне с ним сейчас не интересно, вот пусть подрастет лет до пяти!» Дорогие папы, у теории привязанности нет такого варианта развития событий. Когда он подрастет, то в 80 % случаев его общение с вами будет состоять из одних «купи», «хочу», «дай денег». А близким человеком будет мама. Время бежит быстро, а «папа» – гордое звание, которое надо заслужить. Выдать свой биоматериал мало. Вы войдите в жизнь ребенка здесь и сейчас, он ждать не может, а игра в «танчики» или друзья в баре – вполне.

Я совсем не призываю требовать от папы ходить по струнке, причем всегда в костюме и при галстуке, не играть в компьютерные игры или не лежать на диване. Во всем должна быть золотая середина. Организуйте досуг семьи, посоветовавшись с женой. Столько сейчас интересных мест, которые можно посетить! Парки, музеи на открытом воздухе, контактные зоопарки, конные прогулки… И еще один прекрасный способ провести время – семейная фотосессия. В конце концов, можно просто поехать на дачу или в гости, а в машине включить погромче диск с детскими песнями и орать их всей семьей!

Я встречаю так много чудесных пап! Они нежные и заботливые, любящие и отдающие всего себя семье. Эти папы помнят, что их главная функция – формирование силы духа и поддержка ребенка (в то время, как мама – это любовь и

подпитка). Спасибо моему любимому мужу, что он именно такой папа!

Когда папа много работает

Есть такая сложность во многих семьях – папа много работает. И мамы, заливаясь слезами отчаяния, пишут письма с вопросом: «Как вырастить из ребенка гармоничную личность, если нашего папы никогда нет рядом, и он мало участвует в жизни малыша?» Несомненно, отец в жизни ребенка значит многое: он – его опора, поддержка и уверенность в себе. Когда папа включен в воспитание детей или просто проводит время рядом с ними – это хорошо. Но это не всегда возможно! В современном мире работа для мужчины – это не только финансовая обеспеченность, но и самореализация, уверенность в себе, возможность преодолевать возрастные кризисы и повышать самооценку. На самом деле, большинство женщин выбирают своего партнера именно за эти качества, но, когда появляется малыш, их приоритеты меняются.

В очередной раз предлагаю начать с разговора. Оцените, возможно, письменно, все плюсы, которые дает семье такая загруженность отца. Ведь то, что папа много работает, зачем-то вам всем нужно? Возможно, это дает возможность путешествовать, или позволять себе вкусные и качественные продукты, или другие блага. Опишите это для себя и поймите, сможете ли вы жить на том же уровне, если добытчик будет меньше работать?

Очень большое значение имеет качество того времени, которое вы можете провести вместе. Мужчине важно понять, что и семейная жизнь – это нагрузка, пусть приятная и приносящая удовольствие. Дорогие папы, помните, что дома вас ждут и там вы тоже нужны! Приходя с работы и перекусив, уделите внимание вашей семье. Поиграйте с детьми, поговорите с женой. Кстати, секс – отличный отдых. Поверьте, час, эффективно проведенный вместе с семьей, может стать залогом долгих и продолжительных отношений.

Очень часто раздражителем является не папина загруженность на работе, а то, что, приходя домой, он тратит свое свободное время на компьютерные игры или гаджеты. Мы разберем это подробнее в главе про зависимости. А тут хочется напомнить, что семьи в последние годы часто рушатся именно из-за этих пристрастий. Подумайте, взвесьте, что вам ближе, роднее и нужнее – «танчик» или жена? Думаю, вывод очевиден.

Задача для мамы – пусть папа будет в жизни ребенка, только не «страшилкой», когда о любом проступке мама грозится сообщить папе. Линия должна быть выстроена по-другому: «Как

здорово у тебя получается ехать на велосипеде, папа похвалит!» К мнению папы можно апеллировать по важным вопросам, говорить, что вы обсудите их на семейном совете и решите.

Было бы замечательно, если бы у папы с детьми были свои ритуалы. Например, игра в мяч по выходным, приготовление омлета по особому рецепту для мамы или особенная церемония прощания перед работой. Такие милые моменты надолго запечатлеваются в памяти детей.

Пусть папа в течение дня звонит ребенку для того, чтобы просто сказать ему «привет». А у более старшего узнает содержание его дня, мысли и планы.

Совет для мамы – разнообразьте свой день! Если ваша жизнь насыщена событиями (что возможно даже в декрете), вы не будете выливать негативные эмоции, порой несправедливо, на своего любимого и заражать этим же детей.

Он не только папа, но еще и муж. Несмотря на его график, позвольте себе хотя бы пару дней в месяц проводить наедине друг с другом. Устраивайте романтические вечера: с поцелуями, объятиями и добрым фильмом. А уж какое у этого вечера будет продолжение – решать вам.

Мама на работе

Должна ли мама работать? Мама ничего не должна, кроме заботы о своем ребенке. А вот может ли она позволить себе работать или, наоборот, не работать – это вопрос.

Я считаю, что значение имеет два момента:

1. Маме должно быть комфортно.
2. Дети должны видеть счастливую маму.

Есть женщины, которые созданы для домашнего хозяйства и занятий с детьми. Мой жизненный опыт показывает, что тех, кто этим занимается, получает от этого удовольствие и реально успешен в этой сфере – меньшинство. Я преклоняюсь перед их терпением, выдержкой, идеальной чистотой в доме, вкусной едой, самостоятельно сшитыми шикарными нарядами, сваренным мылом, детскими праздниками, урожаем на огороде и всем остальным.

Есть промежуточная категория – женщины сидят дома, потому что их вынудили обстоятельства. Муж настаивает на этом, работы нет, детки болеют… Это не очень хорошо, и в этом случае надо обязательно искать для себя реализацию в чем-то другом. Мама должна быть довольна собой!

И наконец, есть те, кто работает. У этой категории тоже бывает крайность – с работы в роддом, на работе до ночи… Детей не видят. Как мне кажется, об их счастье тоже говорить не приходится. Но есть и те, кто работает, и с ребенком успевает заниматься, и дом в чистоте держат… И все довольны. Мама самореализована, повод надевать каблуки у нее есть, как есть и места, где и себя показать можно, и людей посмотреть.

Итак, по каким причинам мамы обычно выходят на работу? Это будет вашим первым заданием: понять, зачем вам туда надо? Если найдете подходящее объяснение, то получится и ответить на свой вопрос.

Мама обеспечивает финансовое благополучие. Ну что тут можно обсуждать? Если мама должна кормить семью, она идет и зарабатывает деньги, независимо от того, хочет она этого или нет.

«Все же что-то делают, и я хочу». В этой ситуации в первую очередь следует отключить соцсети и прекратить себя сравнивать с кем бы то ни было. Потом проанализировать: кто эти «все» и кем они на самом деле работают. Можно задуматься о поиске хобби или начать воспринимать свой декрет как возможность

личной реализации.

«Я потом никому не буду нужна». Тут пора работать с самооценкой, обратите внимание на главу, посвященную этой теме.

«Я просто очень люблю свою работу». Нередко в душе у женщины идет настоящая борьба: она разрывается между своим ребенком и желанием заняться любимой работой. Понятно, что ребенок побеждает, но женщина ощущает себя несчастной. А каково одно из первых правил? Да! Мама должна быть счастлива. Все больше женщин находят способы договориться с работодателем о сокращенном рабочем дне или гибком графике, совмещая эти две привязанности.

«Дома скучно, я деградирую». Друзья, читайте книги, это здорово развивает и поддерживает тонус мозга. Существует огромное количество онлайн и оффлайн-курсов по обучению различным профессиям или повышению квалификации. Сейчас все больше женщин используют декрет для поиска себя в профессиональном плане, и, по-моему, это чудесно.

Должна или нет мама работать – вопрос бесполезный. Каждая семья, каждая женщина решает для себя. Важный момент – необходимо сохранить гармонию в семье. Уверена – вы найдете свой, идеальный вариант.

Вы и ваш ребенок от рождения до года

Этапы развития детей до года

Современные дети опережают все устоявшиеся нормы развития. Я вижу это даже на примере собственных детей: если двадцать лет назад моя старшая дочь, как положено новорожденным, мило посапывала в кроватке сутки напролет, то младшая по сорок минут глазела по сторонам и явно хотела нашего внимания. Дети растут и меняются; теорий, которые анализируют причины этого, – великое множество, но наша задача – взглянуть на детей по-новому, не рассматривать их через призму стереотипов и устаревших норм.

Например, раньше считалось, что «новорожденный спит большую часть времени. Наиболее продолжительный период активного бодрствования на этом этапе может составлять до 30 минут. В этом возрасте ребенок способен реагировать на звук, свет и боль. Он уже обладает кратковременным зрительным и слуховым сосредоточением. У малыша хорошо выражены сосательный, зевательный, глотательный и остальные рефлексы». Сегодняшние малыши и малышки совсем другие. Рефлексы, безусловно, остались на своих местах, но периоды сна и бодрствования изменились. Новорожденные спят по полтора-два часа и осматривают мир по сорок-шестьдесят минут. У них очень быстро возникает потребность в социальном контакте с мамой. Малыши могут долго слушать обращенную к ним речь, привлекать внимание окружающих не ради удовлетворения физиологических нужд, а из-за скуки.

В месячном возрасте ребенок становится более активным. Общее время бодрствования постепенно увеличивается до часа. Он уже может фиксировать взгляд, следить за предметом, но поворачивать голову за передвигающимся предметом пока не способен. На этом этапе малыш уже пытается демонстрировать взрослым свои эмоции. Делает он это, в основном, при помощи крика, мимики или кряхтения.

У младенца нарастает потребность в социальном общении. Он хорошо чувствует окружающих и зависит от их настроения. Многие мамы замечают, что малыш как бы копирует их настроение и самочувствие, «зеркалит» их.

Если вы увидели на лице **двухмесячного** младенца улыбку – знайте, что это не случайность. К этому возрасту он способен улыбаться осознанно. Малыш вступает в своего рода общение с близкими. Он отвечает на вашу речь гулением, а на улыбку – улыбкой. Он наблюдает за тем, куда пошла мама, и может отлично следить за игрушкой. Время бодрствования

увеличивается.

Ребенок **в три месяца** уже четко узнает свою маму. Он легко выделяет ее из стоящих рядом людей, может адекватно реагировать на обращение к себе. В жизни младенца появляется понятие «игра». Как много интересных игр и игрушек придумано для малышей: мобили, погремушки, развивающие коврики… Родителям кажется, что ребенка можно положить на такой коврик и 40 минут отдохнуть. Конечно, это не так. Хорошо уже, если ваш малыш сможет заниматься одним видом деятельности 3–4 минуты. Этого более чем достаточно в столь юном возрасте.

В четыре месяца ребенок с интересом и подолгу рассматривает неподвижный предмет, крепко держит погремушку в руках, находит глазами свою маму и внимательно следит за ней, заливисто смеется. Начинается период развития двигательной активности: как самостоятельной – например, попытки ползать или перекатываться, – так и стимулирующей других к движению. Ведь нет большей радости, когда мама носит тебя на руках, говорит с тобой и рассказывает обо всем вокруг! Хорошо, что есть мамы, которые понимают, что это важный этап развития ребенка, и не отказывают ему в этой потребности.

«Речь» **пятимесячного** малыша отличается особой певучестью и музыкальностью. Ребенок уже четко демонстрирует разнообразные эмоции, различает любые интонации голосов родителей, подолгу рассматривает свои руки и окружающие предметы. Ребенок узнает себя, и это вызывает бурю эмоций у него и окружающих его взрослых. Найдя себя в зеркале, малыш радуется, смеется. Другие дети или взрослые не приводят его в такой восторг: наоборот, он может насупиться и насторожиться.

Позовите по имени **полугодовалого** малыша, и он тут же отреагирует. Более того, в этот период он начинает издавать не просто отдельные звуки, а слоги. Почаще разговаривайте с малышом. Вы удивитесь, с каким интересом он будет прислушиваться к сказанному вами. Если ваш ребенок на грудном вскармливании, то в нужный момент он отчетливо даст понять, что хочет грудь, указав на нее.

К 7–8 месяцам малыш начинает узнавать отдельные предметы. Он осваивает сложный эмоциональный лепет, выдающий его настроение. Ох и «веселое» время для вас настает! Ребенок вводит для себя понятия «свой» и «чужой». Если бабушка вас редко навещает, то велик шанс, что взять внучка на руки она не сможет. Лепет ребенка можно назвать звукоподражательным. Все больше эмоций вы можете наблюдать на лице своего крохи. В этом возрасте дети становятся очень интересны папам, ведь с ними уже можно «поговорить».

В возрасте 9-10 месяцев ребенок уже может выполнять простые команды, а при надобности уже вполне осознанно зовет маму. Для малыша не составляет особого труда показать, где у куклы носик, глазки, ротик, ручки и т. д. Ему интересны пирамидки и сортеры. Он с удовольствием указывает на различные предметы, видя, что это вызывает радостные эмоции мамы и папы. Ребенок хорошо понимает слово «нельзя» и уже пытается хитрить на эту тему. Он может сам себе грозить пальчиком и делать то, что запретно.

Психологическое развитие малыша ближе **к году** обретает вполне взрослые очертания. Он уже понимает, чего хочет, а что ему неприятно. Начинаются первые психологические конфликты. Ребенок пытается утвердить свои предпочтения, возражает, капризничает. Но долгосрочных связей между эмоциями и действиями **годовалый ребенок** еще не строит. Он еще не может делать что-то вам «назло», просто пытается сохранить собственный комфорт.

Еще 10 лет назад от годовалого ребенка ждали речи. Сейчас нормы изменились. Дети все больше воспринимают и меньше воспроизводят. Речь у детей появляется после 18 месяцев, физическая активность развивается иначе. Не надо волнений и переживаний по этому поводу. Просто помните, что все дети разные и всему свое время!

Двойняшки и тройняшки

Будущие родители, ожидающие появления ребенка, любят мечтать и строить планы на жизнь: каким будет их малыш, как он будет развиваться, какие основы воспитания они будут ему прививать. Но когда доктор говорит вам: «А у вас двойня!», задача оказывается вдвойне сложнее. А ведь у вас может получиться и тройня! За время беременности можно привыкнуть к самому факту, но как воплотить в жизнь все мечты и планы, оказавшись с малышами дома, представляют не многие. И дело не только в «технической части»: покормить, переодеть и спать уложить – хотя и это, безусловно, сложно. У этой ситуации существуют особые психологические аспекты, о которых мы и поговорим.

Семьям, в которых случается такое «множественное счастье», хочется напомнить важнейшее правило психологии:

– Детей нельзя сравнивать между собой! Они могут казаться вам абсолютно похожими (особенно в первые несколько недель), но перед вами два разных человека, каждый со своим характером, темпераментом и темпом развития.

– Именно поэтому психологи призывают отказаться от одинаковой одежды для детей. Конечно, могут быть ситуации, когда важно, что оптовая покупка одежды выходит дешевле. Но лучше, если даже одинаковую одежду вы будете чередовать.

– Не покупайте двойняшкам одинаковые игрушки – исходите от индивидуальных вкусов и интересов каждого. Создайте общую «базу» игрушек, которой будут пользоваться все, но пусть при этом у каждого ребенка будет несколько своих игрушек, принадлежащих только ему. Так вы дадите детям понимание, что есть «общее», но каждый из нас уникален, и у него есть «свое собственное».

– Выбирайте для близнецов разные по звучанию имена. Наверное, этот совет многих удивит, ведь, как правило, родители пытаются назвать детей чуть ли не одинаково. Однако близнецам с похожими именами бывает трудно отделить себя друг от друга, это мешает их самоидентификации, по крайней мере, в раннем возрасте.

– Вам придется контролировать свою речь. «Смотри, твой братик уже ползает, а ты все лежишь!» – это способ сформировать ревность между детьми, а не мотивировать отстающего, как может показаться на первый взгляд.

– Семьям, в которых растут двойняшки или тройняшки, стоит забыть о таком способе взаимодействия с детьми, как соревнование. Этот метод подразумевает борьбу за первенство

между взрослым и ребенком, а не между двумя детьми.

– Приучайте детей к одному графику: спать и кушать они должны одновременно. Вовлекайте в процесс заботы о близнецах отца и других членов семьи. Если мама остается совсем без помощи, то для нее четкий режим особенно важен, иначе она придет к эмоциональному выгоранию гораздо раньше – у нее просто не останется сил.

– Учите детей отличать свое от чужого. Если дети – двойняшки, это не значит, что они должны постоянно чем-то делиться. Каждому ребенку хочется иметь что-то свое личное: свой велосипед, свою кровать, свою игрушку и т. д.

– Выделяйте время, чтобы пообщаться с каждым из детей наедине. Избегайте соперничества между ними. Научите их ждать своей очереди и спокойно выслушивайте каждого.

– Подчеркивайте и поощряйте различия между детьми. Чаще хвалите их, но за разные поступки.

– Будет здорово, если ваши малыши будут с самого раннего возраста понимать свою особенность и даже уникальность. Дать им эту возможность – в ваших силах!

Пора ли уже воспитывать?

Давно известна притча о том, как к некоему мудрецу пришли мать и отец, ребенку которых исполнилось всего пять дней от роду. Родители задали мудрецу вопрос: «Скажи, пожалуйста, когда нам начать воспитывать своего ребенка?». Мудрец ответил: «Вы опоздали ровно на девять месяцев и пять дней…»

Как часто родители спрашивают себя, когда же можно начинать воспитывать ребенка! Существуют разные точки зрения. «С момента рождения», – утверждают основатели методик раннего развития ребенка и народная мудрость (вспомните поговорку: «Воспитывать ребенка надо, пока он поперек лавки лежит»). Более того: есть мнение, что надо начинать воспитание еще до рождения.

Более ста лет назад ученые обратили внимание, что в мозге новорожденного имеется определенный процент атрофированных нейронов. Была выдвинута гипотеза, что эти нейроны атрофировались, потому что не были востребованы в период внутриутробного развития плода. В то же время существует достоверная научная информация о том, что число нервных клеток головного мозга в значительной степени определяет уровень интеллектуального развития, психической зрелости ребенка. В связи с этим в последние десятилетия сначала в Европе, а затем и в США возникли идеи о целесообразности начала воспитания в дородовый период жизни человека, чтобы сохранить и развить наибольшее количество нейронов головного мозга. На основе этих данных появилась теория о возможности и даже необходимости дородового воспитания.

Известный американский ученый Станислав Гроф выделил четыре «базовые ступени» дородового периода. Первая из них связана с внутриутробным развитием плода. Различные осложнения, стрессы, неправильное поведение или питание – все, что может вызывать у матери различные негативные переживания, – закладывается в бессознательное будущего ребенка. Не случайно психологи, сталкиваясь с теми или иными сложностями в поведении детей 3–5 лет, задают родителям вопросы о беременности и родах. Особое воздействие на плод оказывает страх или агрессия матери, при которых вырабатываются гормоны стресса. Бывают случаи, когда ребенок не принимает какого-то конкретного человека, плачет и не идет к нему на руки. Начинаем разбираться – и оказывается, что мама в ожидании малыша ссорилась и выясняла отношения с этим человеком. Ни для кого не секрет, что ребенок с 15-й недели

беременности хорошо слышит все, что происходит вокруг. И конечно, скандалы, например, со свекровью, в сочетании с гормонами стресса запечатлевают в подсознании ребенка неприятие, порождая опыт на всю жизнь. А поскольку он этого не помнит, с последствиями этого опыта еще тяжелее бороться.

Остальные три ступени приходятся на сами роды. Сначала это некое предчувствие «изгнания из рая», потом – испытание огромными физическими и психическими нагрузками, предельная борьба за жизнь и, наконец, выход в воздушную среду – триумф, победа жизни. По Грофу, естественное, правильное прохождение всех этих этапов адаптирует ребенка к существованию вне матери, дает ему необходимую после блаженства «рая» закалку, формирует жизненную стойкость.

Но что же такое воспитание? Включает ли оно серьезное интеллектуальное развитие или формирование норм приличия? На мой взгляд, залог успешного воспитания – в здоровой личности. Что же вы можете сделать для своего малыша еще во время беременности и сразу после?

1. Психологическая атмосфера вокруг будущей мамы дома и на работе должна быть спокойной. Понятно, что в нашей жизни это сложно, но важно гасить и быстро разрешать конфликты, проговаривать все претензии. Это учит ребенка разрешению противоречий и диалогу.

2. Как во время, так и после беременности читайте книги, в том числе вслух, и слушайте приятную для вас музыку (не обязательно классическую). Это помогает малышу воспринимать мир.

3. Описание эмоций и проговаривание своих чувств в разговорах с ребенком очень важно и помогает сформировать и развить его эмоциональный интеллект.

4. Общение простыми фразами с объяснением сути явлений дает ребенку представление об окружающем мире.

5. В возрасте познания мира (после того как ребенок начинает ползать или проводить время на полу) своевременно вводите ограничивающие понятия, такие как «нельзя».

6. Не упускайте время подготовки ребенка к будущей речи. Давайте ему слушать классическую музыку, детские песенки. Обращайте внимание малыша на различные звуки – шелест листьев, пение птиц, шум машин. Помогайте ребенку познавать окружающий мир. В этот период важно играть с малышом (но только в то время, когда он выспался и сыт).

7. Старайтесь больше смеяться с ребенком. Вместе с радостью от общения с вами в психику малыша закладываются основы нравственности. Активно используйте интонации для

демонстрации малышу своей радости, огорчения, любви или недовольства.

8. Исключайте физическое насилие! Оно наносит тяжелейшие травмы неокрепшей детской психике.

Очень важно, чтобы родители были в гармонии с самими собой, как обучая ребенка раннему чтению, так и целый день валяясь с ним на диване. Дети сразу распознают ложь и неискренность. Из существующих различных систем и рекомендаций по развитию и воспитанию детей родители все же выбирают тот путь, который наиболее близок их убеждениям. Естественно, немалую роль в этом играют стереотипы. Некоторые мамы до сих пор считают, что не нужно «баловать» ребенка с самого раннего возраста, в частности, не стоит уступать его плачу и бежать к нему по первому зову, иначе потом он «сядет на шею» со своими запросами. Однако доказано, что наиболее благополучны в психическом, физическом и интеллектуальном плане те дети, которые буквально с грудным молоком впитали любовь и заботу матери. Поэтому, на мой взгляд, очень важно следовать теории привязанности, которую мы рассмотрим в отдельной главе.

Телесный контакт с ребенком

Давайте представим: малыш живет в животе у мамы на протяжении долгих месяцев, ему тепло, уютно и спокойно. Вдруг, испытав на себе все муки рождения, он встречается с тревожным и непонятным ему внешним миром. Его многое пугает и настораживает, он часто плачет. Но как только мама берет его на руки, малыш затихает, начинает тихонько сопеть и вскоре засыпает.

В младенческом возрасте ребенку просто необходим телесный контакт с близким человеком – мамой, папой, бабушкой. Из-за своей беспомощности он получает его, но по мере взросления очевидная потребность уходит на дальний план. Зачем же ребенку в любом возрасте нужен тактильный контакт и почему он так часто игнорируется родителями?

О том, как важны минимум 8 объятий в день, много сказано. Тактильность и потребность в ней заложены в человеке, большую роль играет тут память поколений. Нам важны касания: они дают спокойствие, уверенность в себе, выражение помощи и поддержки. Сейчас опубликованы отчеты о зверских экспериментах фашистов над младенцами в концлагерях. Второй после голода причиной гибели детей было отсутствие эмоционального и тактильного контакта!

Пока ребенок маленький, родители это понимают или подсознательно чувствуют. Мы учим ребенка: «Покажи, как ты маму любишь?». Это значит прижаться и обнять во всю силу. Но как только у ребенка начинает проявляться характер, налаживается речь, появляются капризы, количество тактильных контактов снижается. К школьному возрасту оно уже стремится к нулю. Родители не могут этого объяснить, но при анализе часто произносят слова: «Я, наверное, так его наказываю». На самом деле, они передают свой опыт. Те, кто сам недополучил ласки, не может ею делиться. Это особенно заметно в семьях, где и супруги не прикасаются друг к другу. Более того, многие отмечают, что им не нравятся объятия и поцелуи.

Мне хочется напомнить вам о знаменитых экспериментах Харлоу с детенышами обезьян. Он предлагал им двух «искусственных» матерей. Одна была из проволоки, но кормила. Вторая почти не кормила, зато была мягкой и обеспечивала тактильный контакт. Малыши выбирали вторую. Более того, те, кто был ее лишен, отставали в развитии и чаще болели. С людьми, конечно, таких экспериментов не проводят, но есть статистика. Она говорит, что среди «трудных» подростков,

стоящих на учете в органах милиции, лишь 2 % имеют постоянный тактильный контакт с родителями, хотя многие из них растут в благополучных семьях.

Могу угадать ваш вопрос: «Как наладить тактильный контакт?». А никак, тут нет секрета, нужно просто брать и делать! Как лекарство, принимать по 8 объятий в день, три раза после еды. Это полезно и приятно, со временем вы войдете во вкус, у вас сформируется привычка к таким объятиям, и начнут вырабатываться эндорфины, «гормоны радости».

Укачивание

Укачивание – это вселенское зло или большая радость для всех участников процесса? Сколько споров ведется на эту тему!

Психолог обычно сталкивается с этим вопросом, когда родители думают, как же отучить малыша от ношения на руках. Но нам с вами ничего не мешает начать рассмотреть этот вопрос в ходе развития событий.

Ребенок длительное время пребывает в утробе матери, в водной среде, и когда мама двигается, малыш как бы плавает из стороны в сторону. Таким образом, 9 месяцев он находится «на волнах», в состоянии постоянного укачивания. И вдруг его вытащили из этой среды, положили на сушу и требуют лежать смирно. Комфортно ли ему? Сомневаюсь. Если вспомнить, как проходит период адаптации человека к любым новым условиям жизни, то логично предположить, что новорожденному требуется от 1 до 3 месяцев, чтобы привыкнуть к такому положению вещей. Хорошо, если в это время малыш будет находиться в движении.

Но я предлагаю не использовать укачивание как ритуал перед засыпанием! Ведь потом от него и правда сложно отучить. В период бодрствования положите ребенка в слинг или просто возьмите на руки. Походите по комнате, поговорите с ним. Можно вместе покачаться на фитболе. Пусть это будет вашим совместным развлечением, а не способом уложить малыша спать.

Если вы уже приучили ребенка к укачиванию перед сном, и он старше трех месяцев, то как его от этого отучить? Для начала сокращайте амплитуду укачивания. Если вы ходили быстро и динамично, то начинайте делать это спокойно, добавляйте остановки. Спустя неделю пробуйте присаживаться на кровать или диван и тихонько продолжать качать. Потом, уже сидя, делайте перерывы в качании. Далее используйте кровать или кроватку малыша: положив ребенка на кровать, тихонько делайте качающие движения рукой по его спинке.

Ближе к 6 месяцам дети часто начинают испытывать дискомфорт от качания, оно их только перевозбуждает. Они не хотят этого, но и сказать вам не могут – плачут, а родители качают все сильнее и сильнее. Такая безумная тряска может быть опасна и для здоровья, и для жизни ребенка. Не так давно появилось понятие «синдром укачивания или тряски». Чаще всего «синдром укачивания» возникает у детей 3-8-месячного возраста в ситуациях, когда за ними круглосуточно и на протяжении долгого времени ухаживает один-единственный человек. Уставший родитель может потерять контроль над своими действиями в

своем стремлении как можно быстрее успокоить малыша. От чрезмерного укачивания ребенок может кратковременно потерять сознание, а родитель будет думать, что малыш наконец-то уснул. Неврологические последствия такой тряски могут проявиться не сразу, а лишь спустя несколько месяцев. В число этих симптомов входят потеря зрения, обмороки, проблемы с памятью и концентрацией внимания, плохой аппетит, рвота, сонливость, кома, паралич и тяжелая умственная отсталость. При этом врачи подчеркивают, что нормальные игры с ребенком, такие как подбрасывание, качание на коленке, на руках и другие, не причиняют малышу вреда. Надо лишь помнить, что голова ребенка – самая тяжелая часть его тела, и ее следует постоянно поддерживать.

Помните, что все хорошо в меру!

Как успокоить плачущего младенца

Когда спрашиваешь родителей, которые жалуются на неспокойного младенца: «А сколько плачет малыш?» – ответы бывают самыми разными, один трагичнее другого. Иногда даже можно услышать, что ребенок плачет по сорок минут! Но когда я прошу засекать время по таймеру или будильнику, первоначальная цифра оказывается сильно преувеличенной. Дело в том, что родителям кажется, что малыш плачет целую вечность, и они впадают в измененное состояние сознания. И для пап, и для мам это безумный стресс!

Нормален ли плач? Если нормален, то сколько можно дать ребенку поплакать? А если нет, то как малышу помочь? Мнения на этот счет существуют разные. Бабушки, например, любят говорить: «Кричит – значит развивается». Подруги могут выдвинуть версию, что младенец не умеет говорить и общается вот так, с помощью плача.

Но у плача младенцев есть всего несколько причин:

1. Что-то болит.
2. Хочется кушать.
3. Некомфортно (мокро, холодно или жарко).
4. Устал.
5. Скучно.

Все методы реагирования должны устранять первопричины. Поэтому первое, что я призываю сделать родителей, – убедиться, что ребенок хорошо себя чувствует. Для этого можно использовать такие варианты:

1. Измерить температуру.

2. Чистым пальцем потрогать десны ребенка. Если малыш замирает и как будто получает удовольствие, то, вероятно, у него лезут зубки.

3. Для детей до трех месяцев можно использовать метод «тело к телу». Возможно, малыш ощущает дискомфорт в животике, а этот метод отлично расслабляет. При этом неважно, на чьем животе малыш полежит – у папы или у мамы ему будет одинаково комфортно.

4. Прикосновения к ребенку – отличный индикатор. Если малыш скидывает вашу руку – это признак того, что вы прикоснулись к болезненному месту.

5. Если ребенок трется головой, бьется ею о пол или стенки кроватки при плаче – это может свидетельствовать о головной боли. Наблюдая эти или другие симптомы или подозревая, что у ребенка проблемы со здоровьем, обратитесь к врачу.

Если ваш ребенок младше трех месяцев и вы считаете, что причин для плача нет, можно использовать приведенные ниже рекомендации. Тут важно вспомнить, что период до трех месяцев – это время первой адаптации ребенка в этом мире, и ему очень важно создать комфортные условия. Попробуйте один из следующих вариантов:

1. Возьмите малыша на руки. Покачайте, достаточно крепко прижав к себе. Можно даже запеленать его, вернув воспоминаниями в утробу мамы.
2. Используйте различные варианты шумов: свое «тшшшш», специальные аудиозаписи, например, «белый шум».
3. Походите с ребенком на руках, поговорите с ним.
4. Если вы сами возбуждены, по возможности передайте младенца на руки более спокойному члену семьи.
5. Не бойтесь уделить ребенку слишком много времени. Сейчас его плавная адаптация – самое важное ваше занятие.

Если мы говорим о беспричинном плаче детей старше трех месяцев, то советы будут следующими:

1. Говорите с ребенком! Ваша спокойная речь вселяет в ребенка уверенность.
2. Используйте контрастные звуки, например, включите пылесос.
3. Перемещаясь с ребенком по комнате. Делайте это не просто шагая, а, например, танцуя. Выполняйте несложные фитнес-упражнения вместе с малышом. Это будет отличное, веселое и полезное занятие для вас обоих.
4. Нет сил говорить? Включите детские песни, дети их очень любят.
5. Не раздражайтесь сами. Ведь у ребенка нет цели сделать хуже вам – он просто ощущает дискомфорт или скуку и просит помочь ему. И никто, кроме вас, самого близкого человека, не сможет этого сделать.

Пищевое поведение

Есть темы, в которых я упряма и, возможно, даже навязчива. Но именно в них и проявляется вся суть моей работы. Людям не всегда может нравиться то, что я говорю, но если хотя бы 1 % из них меня услышит и что-то изменит в своей жизни, будет здорово. Это особенно важно, когда речь идет о наших детях. И сейчас я хочу высказаться на одну из таких тем – о формировании пищевого поведения у самых маленьких.

Современные родители начинают вводить прикорм детям в возрасте 5–6 месяцев. Многие используют баночное питание, кто-то готовит сам, редкие семьи выбирают педагогический прикорм (когда ребенок микродозами получает разнообразные продукты с общего стола). Есть и те, кто опытным путем приходит к смешанной форме – питание из баночек и немного педприкорма. Но я не рассматриваю все эти схемы в рамках книги, ведь я не врач, а психолог. Меня волнует формирование у детей пищевого поведения, которое повлияет на всю их жизнь, и которое сложно корректировать в более старшем возрасте.

Итак, я призываю родителей обращать внимание на следующие моменты.

1. С самого начала, с первых ложек прикорма еда не должна быть источником опасности и тревоги для ребенка! Родители начинают прикорм, и с ним в процесс еды приходит суета: посадить малыша, подогреть пищу, вложить в рот. «Ой, не ест» – паника у всех вокруг! «Ой, сначала ел, а теперь не ест» – опять паника! Но пока в жизни ребенка есть грудь мамы или смесь, любая паника беспочвенна в принципе. Это в вас не говорит здравый смысл, а «материнская корона» съехала и вздохнуть не дает. Если малыш в 6 месяцев потребляет литр и более грудного молока в сутки, он может вообще больше ничего не есть, если не хочет. А причин для «не хочу» у него множество: погода, зубы, животик, неподходящее время, нет настроения… Еще одна причина – психологическая. При первых кормлениях мама нервничает (иногда в компании папы и бабушки), на ее лице тревога, она паникует, когда малыш отказывается от еды, – все это вместе дает яркую, но не правильную обратную связь. Ребенок усваивает два момента: во-первых, еда – это опасно; во-вторых, при помощи еды у мамы можно вызвать эмоции. Поэтому прежде, чем кормить ребенка, – успокойтесь. Сядьте за стол, положите себе любой еды – хотя бы хлеб и воду. Посадите рядом ребенка, спокойно разговаривайте с ним: «Мама кушает, и ты кушай. Это – чудесный кабачок. Его вырастили и собрали добрые люди и

привезли нам с тобой. Он очень вкусный и полезный». Можно говорить что угодно, лишь бы спокойно и уверенно. Ребенок проглотил ложку пюре из хваленого кабачка? Ура! Выплюнул? Ерунда! Если ребенку всего 7–8 месяцев, то можно даже повременить с прикормом, сделать перерыв.

Еда не должна ассоциироваться у человека с тревогой. Однако молодые мамы сами порождают в ребенке эту тревожность – когда только и ждут мужа, чтобы поесть, когда твердят ребенку: «Спи, кроха, я хочу выпить чаю». Кроха быстро понимает: еда – это что-то тревожное и опасное, от этого надо защищать маму. И как только мама садится за стол, она слышит детский плач. Похоже, ребенка раздражает, что мама хочет покушать! А он считает, что просто защищает маму от этой тревожащей и порождающей дискомфорт обязанности.

Еда – не предмет культа! Еда – это важнейшая потребность. Вы только выписались из роддома? Питайтесь не реже трех раз в день. Вам не на кого оставить ребенка? А зачем? Ешьте при малыше, а слинги, шезлонги и разные другие приспособления будут вам в помощь. Тогда ребенок с рождения поймет, что еда – это радость, а не опасность, ради которой мама бросает его одного, отворачивается, да еще и приговаривает: «Ради тебя я битый час тушу эти кабачки». Но ради него первым делом надо сесть и спокойно поесть вместе. Тогда меньше шансов, что ребенок будет плеваться пюре, предпочитая «висеть на груди»: ведь так ему и сытно, и спокойно, и мама рядом, а то, что она не может поесть – ее проблема.

2. На определенном этапе взросления ребенка к родителям приходит, казалось бы, «гениальная мысль»: если малыша развлекать, он ест гораздо лучше. И понеслось… Птичка с самолетиком полетели, зайка прискакал, а когда они не справляются, появляется враг здорового пищевого поведения – планшет. Печально, что родители даже понимают, в чем кроется вред, кивают и соглашаются, а потом тихонько признаются, что не могут убрать гаджет, так как без него их чадо умрет с голоду…

Начнем сначала. Лучше всего люди воспринимают информацию визуально, поэтому, когда человек ест перед телевизором или планшетом, он запоминает то, что видит, а не то, что кладет себе в рот. Проверьте это на себе: пообедайте, просматривая ленту в соцсети. Через час вы уже забудете, что ели, и захотите есть опять, но новости в ленте вы скорее всего запомните. А бедные дети при таком кормлении покорно открывают рот, пока еда не полезет назад. Родители радуются своей находчивости, но статистика детских пищевых расстройств становится все более неблагополучной. Ведь в таком питании нет

удовольствия, радости, нет культуры еды и ритуалов принятия пищи. Зато так можно положить в рот побольше, побыстрее и с регулярностью, не подвластной ребенку. Нам, взрослым, так удобно, ведь потом надо спать, гулять или бежать в поликлинику. А ведь ребенок, может быть, не хочет есть именно сейчас, но с большим аппетитом пообедает через 15 минут.

Еще один нюанс: сигнал о сытости доходит до мозга за 25 минут при медленном пережевывании. Наши «поторопись», «давай скорее, у нас пять минут до выхода» работают только во вред!

3. Диеты… Скажете, у детей нет диет? Но ведь существуют бесконечные ограничения, запреты и «мотивации» при помощи еды. Для нас еда – это традиционный способ выстраивания отношений: «хорошая девочка – получай конфетку», «сегодня останешься без сладкого». Но мы почему-то никогда не говорим: «Ты плохо себя вела и наказана: не получишь супа». Культ сладкого, который мы сами воспитываем в детях (здоровых детях без пищевых аллергий и других проблем), обернется для них лишними килограммами и постоянными диетами. С точки зрения психологии диета – это зло. Организм начинает жадно искать то, что ему запрещено.

Люди страдают от идущей из детства системы запретов на «вкусненькое». Раньше в некоторых семьях дефицитную колбасу можно было есть только в праздник, при гостях. Теперь дети из этих семей выросли, и либо едят колбасу без ограничений, либо худеют от праздника до праздника, так как сам праздник для них, как сигнал к обжорству. Мечта о празднике – это мечта «пожрать».

Не надо угощать ребенка сразу килограммом конфет – давайте ему по пять штук. Первые дня три он будет съедать все пять (в это время неплохо бы напоминать ему, что важно делиться). К концу недели ребенок поймет, что конфеты не исчезнут и их не заберут. Если боитесь, что дети будут лакомиться до обеда и перебивать аппетит, не выставляйте сладости на видное место. Я проводила этот эксперимент на своих детях: через пару недель конфеты становятся не нужны, хотя в доме их полно. При таком спокойном отношении к еде человек не будет себя награждать или наказывать конфеткой, когда вырастет.

Начните формировать здоровое пищевое поведение вашего ребенка с самого рождения и помните, что личный пример наиболее важен в этом вопросе.

Почему он ноет?

Так много родителей жалуются на «нытиков», что замалчивать эту тему уже невозможно. Внимание! У нытья может быть не одна, а несколько причин из приведенного ниже списка. Не надо сразу говорить: «Ничего этого у нас нет!» Пожалуйста, проанализируйте каждый пункт. Начнем с самой частой причины:

– Ребенок требует внимания. К сожалению, многие дети требуют его долгие годы. Они продолжают ныть и в семь, и в тринадцать лет, потому что знают: если поныть – наорут. Кричат – значит, замечают. Никогда не поздно отложить компьютер, телефон или дела и просто поговорить. Ребенку старше двух лет скажите: «Я поняла. Ты это делаешь, чтобы я с тобой поговорила, да?» Если он подтвердит, ответьте: «Хорошо, просто скажи об этом, и я отложу свои дела». Уделите ребенку внимание. На самом деле, вы можете заметить предвестник нытья – «похныкивание». Всегда лучше его поймать, понять причину и пресечь. Ведь часто нытье становится дурной привычкой. Вы ребенку: «Не ной!» А у детей мышление образное. Их мозг воспринимает лишь: «Ной, ной», и сразу выдает картинку, как это делать. Поэтому больше разговаривайте с ребенком!

– Вторая частая причина: дети ноют, потому что родители – «нытики». Честное слово! Недавно у меня на приеме была пара. Папа жаловался на детей, делая это в специфичной манере. Когда я спросила: «И им не в кого быть такими?» – мама задумалась, а потом смеялась до слез: «Ведь точно. Но мы не понимали». Папа начал ходить на личные консультации, менять себя, и у детей все наладилось. Бывает и другой, часто встречающийся вариант: мама устала, страдает и жалуется на жизнь подругам, родителям и мужу. И главная причина ее жалоб – ноющий ребенок… Поэтому совет прост: начинаем работу с себя.

– Ребенок хочет добиться своего и знает, где у вас «кнопка». Когда начинается: «Ну маааааааам» (особенно в общественном месте), вы готовы на все, лишь бы он перестал. Пусть «кнопка» перестанет работать – первые три-четыре раза будет тяжело, но потом ребенок поймет, и станет легче.

– Возможно, причина нытья плохо говорящего ребенка в том, что вы его не понимаете. Применяйте методы вывода из истерики – лжевыбор и соревнование. Не спрашивайте «хочешь яблоко?», «хочешь печенье?» – так нытье будет нарастать. «Ты хочешь яблоко или печенье?» – это тупик для сознания малыша: ему приходится решать задачу и становится уже не до нытья.

– Нытье происходит из-за неадекватной реакции родителей.

Если ваши ожидания завышены, ребенок будет ныть заранее. Например, делая с ребенком уроки, вы вечно подгоняете, кричите на него, и через какое-то время он начинает поднывать, просто садясь за уроки. Это защитная реакция – «не подгоняйте меня». Ставьте будильник и уходите.

– Ребенок понимает, что вы не уверены в себе. Если у вас с супругом разные взгляды на воспитание или вы не знаете, как реагировать на хныканье, ребенок будет управлять вами. Решите свои проблемы – и станет легче.

– У ребенка проблемы со здоровьем. Подумайте о том, что даже взрослый человек иногда ноет и не может объяснить, что с ним – а требуется помощь медиков.

Если ни одна из причин не подходит – идите к психологу всей семьей.

Кризис первого года

Представьте: вы все понимаете, вы четко знаете, чего хотите. Вы просите окружающих о помощи, вы обращаетесь к самому близкому человеку – своей маме! Но ни она, ни все остальные не понимают вас! Что же делать в этой ситуации, кроме как психануть, выгнуться, зарыдать, укусить, ударить?… Приблизительно такие чувства обуревают малыша в возрасте около года (возможен промежуток от 9 месяцев до 2 лет).

Название «кризис одного года» этому возрасту дали родители, а не психологи. Вот для них это и в самом деле кризис или, скорее, шок: был чудесный малыш, целовал маму, обучился играть в ладушки… а теперь вдруг превратился в маленького неуправляемого монстрика. Но на деле это не кризис, а всего лишь этап в развитии. Дело в том, что развитие мозга ребенка происходит быстрее, чем физическое и вербальное. Объем новой информации огромен, мозг впитывает ее как губка. В какой-то момент нервная система малыша, перегруженная потоком данных, не выдерживает и требует перезапуска. А путь выхода эмоций у ребенка один – крик, сопровождаемый невербальными проявлениями (ударами, укусами, пинками).

Главная проблема годовалого ребенка: у него еще нет речи, но при этом ему так много надо до вас донести (а самое главное – свое «хочу»). Вы не понимаете его, и каждый раз это – маленькая трагедия. Малыш злится на непонимание мамы и применяет зубы и кулаки. А каково бы было вам на его месте?

Кроме того, на втором году жизни у ребенка появляется миллион новых навыков и изменений в физическом развитии:

– Он начинает ходить, а значит, и падать. Малыш устает физически, управлять своим телом ему очень непросто.

– Режутся самые тяжелые и болезненные зубы. При этом у ребенка может болеть и голова.

– Меняется работа вкусовых рецепторов. Раньше малышу было все равно, что кушать, а теперь появились пристрастия, которых взрослые не понимают.

– Меняется режим дня, сокращается количество дневных снов – к этому очень тяжело привыкнуть.

Как же помочь себе и ребенку пережить это трудное время?

1. Терпеть, терпеть и еще раз терпеть!

2. Продумайте пару десятков вариантов, как отвлечь малыша от скандала: вместе посмотреть в окно, почитать книжку, взять игрушку, полистать журнал с яркими картинками, порисовать – уверена, вы придумаете что-то свое!

3. Не проявляйте агрессию! Ни в коем случае нельзя бить ребенка, шлепать и применять другие физические наказания.

4. Не повышайте голос на ребенка! Он будет «зеркалить» ваш крик и еще громче орать в ответ.

В отличие от кризиса трех лет, этот непростой период бывает почти у всех детей. Психологи утверждают: если мама отрицает, что это происходило с ее малышом, она просто не помнит, – мозг заблокировал негативные воспоминания. Но есть и повод для радости: это длится недолго! Обычно острый период занимает 2–3 месяца. Поэтому запаситесь терпением и в любой ситуации сохраняйте спокойствие.

Рисунки на стенах

…Молодая семья живет в прекрасной квартире. В ней красивая мебель и, наверное, чистые светлые стены. У них появляется малыш, он растет и развивается. И как только в его руки попадает что-то, чем можно рисовать… В этом месте хочется сделать трагичную паузу. Первыми под удар попадают двери, стены и мебель. Что же делать? Есть ли хоть какой-то шанс уберечь квартиру от маленького художника или все бесполезно и нужно копить на новый ремонт?

Почему дети рисуют на стенах? Во-первых, они развивают заложенный в них потенциал. Все дети «правополушарные», то есть им присуще творческое начало. И лишь по мере того, как мы нагружаем их заданиями для развития интеллекта, взрослеющие дети становятся людьми с ведущим левым полушарием (как 85 % человечества). Во-вторых, у маленьких детей нет границ допустимого поведения, они начнут формироваться лишь после 2,5 лет, опять-таки под давлением социума. В-третьих, дети любят контрастные цвета (это значит, что обои будут разрисованы в основном черным и синим). Все это вместе приводит к заключению: рисовать – у ребенка в крови, делать это в альбоме он не может из-за незрелости психики, а солнышко, нарисованное вашим малышом, вероятно, будет синим. Возможно ли что-то с этим сделать? Конечно! Иначе мы бы и не начали этот разговор.

1. Детям младше полутора лет давайте для рисования большие листы бумаги: не А4, а хотя бы А0. Сейчас во многих магазинах можно купить целые рулоны бумаги для рисования!

2. Пусть ребенок работает фломастерами или красками: карандаши не контрастны, они требуют больше усилий и в результате только раздражают ребенка.

3. Если вы хотите, чтобы ребенок рисовал сидя, используйте детский стульчик для кормления или специальные детские стул и стол. За большим столом, сидя на стопке из книг или на руках у мамы, рисовать невозможно.

4. Если ребенок ходит на развивающие занятия, где можно рисовать на полу или на стенах, ждите, что то же самое он будет делать и дома. Ведь малыш еще не в состоянии провести грань между домом и детской студией. Поэтому правила должны быть одинаковыми для всех помещений.

5. Если вы решились повесить бумагу для рисования на стену, помните, что в этом случае очень важна четкая граница. Детям до 2 лет не объяснить, что «вот здесь, на ватмане – можно

рисовать, а сантиметром левее, на обоях – нельзя!». Бумага должна быть в яркой рамке, без этого не стоит затевать рисование на стенах вовсе.

6. Сейчас популярно во время ремонта часть стены обшивать материалом, похожим на школьную доску, чтобы ребенок мог рисовать на ней мелками. Это очень оригинальное и верное решение. Да и в школьные годы, в приготовлении домашних заданий и для черновиков такая стена вполне пригодится. Важно, что при этом ребенку не надо будет сидеть за столом, можно рисовать в движении.

7. Тем, кто переживает за чистоту стен в квартире, придутся по душе и смывающиеся фломастеры и краски. Их следы можно удалить с практически любой поверхности, кроме старых бумажных обоев.

8. Существуют и составы, которые, наоборот, наносят на стены под покраску. Они создают своеобразный защитный слой, поэтому любое творчество можно смыть с них простой водой.

9. Ребенок может рисовать на стенах и просто от скуки. Предложите ему новые варианты для работы в альбомах, особенно если он уже старше 3 лет. Например, пусть малыш рисует не кисточкой, а палочкой. Можно также делать красочные отпечатки – например, осенних листьев… Тут фантазия может быть безгранична, особенно, если ей на помощь придет Интернет.

10. Посмотрите на рисунки на стенах объективно. Быть может, они не так плохи? Может, вы на самом деле тоже давно мечтали изрисовать стены? Может, и не так уж красиво, когда стены однотонны и скучны? Позвольте и себе реализовать свои детские мечты. Пожить «как все и как прилично» вы всегда успеете!

Я очень советую вам не глушить в детях творческое начало. Старайтесь всячески помогать ребенку! Наказать, накричать или даже отлупить ребенка – дело не хитрое, но потом вы же будете убиваться, что он вырос в шаблонного человека.

Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка. Как отстоять свою позицию и найти с ними общий язык.

В вопросе «отцов и детей» всегда хорошо начать с профилактики. Если ваш малыш еще только должен родиться, проанализируйте отношения с родителями и со свекрами. Поверьте, все существующие между вами конфликты, обиды и недомолвки обязательно будут перенесены и на вашего ребенка. На вашего общего ребенка, как бы обидно это для вас ни звучало.

Но что делать, малыш уже родился, а вы столкнулись с многочисленными советчиками: бабушками, тетушками и дедушками?

1. У вас не должно быть цели перевоспитать старшее поколение. Во-первых, это бесполезно, во-вторых, это испортит отношения между вами окончательно.

2. Помните, что вы – родители, а значит, по законам жизни, морали и уголовного кодекса, именно вы несете ответственность за ребенка и имеете право принимать все решения самостоятельно.

3. Бабушке очень важно признание ее заслуг. Чтобы возразить ей и при этом не обидеть, не забывайте о выражении уважения, например: «Я очень ценю ваш опыт и знания, но…». Ссылки на научные труды и исследования имеет смысл опробовать в первую очередь. На некоторых бабушек это действует очень хорошо, у других, правда, вызывает протест.

4. Важное правило гармоничных отношений внутри семьи – никаких споров при ребенке! Это очень важно для формирования здоровой личности малыша и для создания у него уважения к взрослым. Ваше отношение к близким ребенок непременно примет в качестве модели поведения. Ваши ссоры и неуважительные высказывания он воспримет как норму и однажды начнет практиковать все это на вас.

5. Я очень люблю и всем советую метод под условным названием «это все, на что вы способны?». Например, бабушка принесла ребенку конфеты, а вам это не нравится. Спросите ее: портить здоровье ребенка – это единственный способ, которым она может показать свою любовь? Обычно это заставляет остановиться и задуматься, хотя бы на пару минут.

6. Еще один метод – как бы отдать первенство в решениях бабушкам. Несмотря на то, что это первенство иллюзорно, оно помогает выстроить хорошие отношения. Например: «Как вы думаете, стоит ли нашему малышу есть манную кашу, хотя ее бесполезность для детского здоровья доказана, или лучше сварить гречку?» Такое перекладывание ответственности, как правило, не нравится бабушкам, и они оставляют решение за родителями – чего те, собственно, и добивались.

7. Когда вы испробовали все, и, кажется, бесполезно, – вспомните, что лучшие отношения строятся на расстоянии. Быть может, вы найдете возможность реже общаться? Тогда либо накал страстей сойдет на нет, либо вы поймете, как хорошо, когда бабушка рядом, и пересмотрите свои взгляды на эту ситуацию.

Сколько игрушек надо ребенку?

За первым поездом или медведем будущий папа бежит, лишь только узнав о «двух полосках» на тесте. Но нужны ли все эти игрушки малышу? А если нужны, то когда и какие именно?

Часто уже к моменту рождения малыша детская бывает заполнена огромным количеством игрушек – и полезных, и на «вырост». И этому, конечно же, есть свое психологическое объяснение. Дело в том, что детство нынешних родителей (а это, в основном, поколение 70-90-х годов XX века) прошло в мечтах о куклах и конструкторах. Многие советские дети были лишены качественных игрушек, а подарки были только по праздникам и очень сильно желанными.

Выросли наши мальчики и девочки, и вот они готовятся стать (или уже стали) мамами и папами – что с ними происходит? На собственных чад (так и хочется сказать «бедных») они, скорее всего, обрушат лавину из детских игрушек! А так ли уж они необходимы малышу? Какие игрушки нужны ребенку на самом деле? С позиции психолога и мамы четверых детей могу сказать, что советский дефицит игрушек был, скорее, к лучшему. Крайне важно, чтобы в жизни малышей не возникало ситуации тотального материального пресыщения. Ведь фантазия, мечта – одна из важных составляющих жизни, как детей, так и взрослых.

Поговорим о том, где грань между «необходимо» и «достаточно», сколько должно быть игрушек у ребенка, как в них играть и где хранить.

Правило 15 игрушек

Детской психике будет комфортно, если ребенка в возрасте до 7 лет будет окружать 10–15 игрушек в постоянном обиходе. При этом если уже сейчас у вашего ребенка большее число игрушек (а это почти наверняка так – с вероятностью 99 %), то часть из них советую убрать. Просто спрятать с глаз ребенка, а через месяц произвести замену.

Так игрушки будут постоянно сменять друг друга и не приедаться ребенку: малыш попросту забудет о них и будет воспринимать, как новые. Согласитесь – это хорошая экономия семейного бюджета.

Какие игрушки нужны ребенку

Развивающие. Для детей старше двух лет важны игрушки, направленные на развитие различных высших психических функций. Внимание развивают всевозможные пирамидки и конструкторы, память – мозаики, восприятие – ролевые игры. Но, кроме этого, очень важна крупная моторика (конструкторы, пазлы).

Спортивные. Пожалуйста, не забывайте о мячах, скакалках и даже резиночке – да-да, той самой, родом из нашего детства!

Сонные. А был ли у вас любимый мишка или зайка, с которым вы спали? Такая игрушка называется «сонная» и она обязательна нужна вашему ребенку. Приобретите милую и приятную мягкую игрушку (хотя мальчики иногда спят с машинками) и обязательно наделите ее волшебными свойствами для хорошего сна.

Больше конструкторов, больше ролевых игрушек

Они хорошо будоражат творческие процессы в голове ребенка. При выборе игрушек для детей отдавайте предпочтение тем, что можно самому раскрасить, придумать им несколько вариантов применения. В этом смысле конструкторы (даже те, от которых потеряны инструкции) очень приветствуются. Равно как и куклы с мягкими игрушками – с ними каждый день можно играть в новые ролевые игры.

«Все равно его не брошу…»

Агния Барто нас учила другому, но все же хранить сломанные игрушки я не советую. В детской нам совершенно не нужны мишки с оторванными лапами, куклы без головы или машинки без колес. Такие повреждения не способствуют развитию фантазии. Вы удивитесь: они формируют отрицательные воспоминания у ребенка на долгие годы. В памяти у него сохранится общее ощущение «у меня было голодное и несчастное детство», и нормальные новые игрушки мне никто не покупал. Как следствие – он подсознательно будет пытаться компенсировать «недоигранное» с вашими внуками.

Как хранить детские игрушки

Когда мы придерживаемся правила 10–15 игрушек, важно их

грамотно разместить. Лучше, если они будут сосредоточены в детском уголке или в комнате. То есть ребенок будет знать, что у игрушек есть свое место и оно – вот здесь. Тогда вы сможете перейти к важному педагогическому шагу: научите ребенка самого убирать свои игрушки на место.

Храните их не в ящиках или контейнерах для игрушек, а на открытых полках, к которым у ребенка будет доступ. Не надо убирать игрушки наверх: малыш должен иметь возможность подойти и взять то, что ему нравится. Это касается не только игрушек, но и книг.

Обязательно обеспечьте ребенку площадку для игры. Если он, например, будет собирать лего, то удобнее это делать за столом или на полу на светлой поверхности, где видно все детали, в том числе самые мелкие.

Ревность между детьми

Ревность между детьми – очень актуальный вопрос, особенно касающийся малышей с небольшой разницей в возрасте.

1. Надо понимать, что ревность, конкуренция или борьба за любовь родителей неизбежна. Поначалу старший ребенок испытывает дискомфорт, и это нормально. Представьте: вы замужем, и вдруг муж вам говорит: «Я возьму вторую жену. Она очень хорошая, вы будете жить вместе, и для тебя ничего не изменится – я буду любить тебя так же». Для вашего старшего ребенка рождение младшего выглядит точно так же! И именно от родителей зависит, чтобы ревность не перешла в патологию.

Однако стресс вызывает лишь то, с чем сталкиваешься впервые. Поэтому ревность так актуальна в семьях с двумя детьми. Появление третьего и последующих детей снижает градус ревности в семье: дети уже понимают, что новый ребенок – это не так страшно.

2. Ваши дети – разные люди, они не «двое из ларца». Вам проще, удобнее накормить или уложить их спать в одно время, но это только ваше желание. Добавлю, что и решение рожать детей было только вашим! Старший ребенок совершенно не обязан в один миг изменить свою жизнь, подстраиваясь под вас.

3. Время первичной адаптации к ситуации у старшего занимает от 3 до 6 месяцев. В это время вы нужны ему гораздо больше, чем малышу. Старший ребенок поначалу не может понять, опасен ли этот новый ребенок или нет. Помогите ему познакомится с малышом.

4. Проводите время вместе: читаете книжку старшему – пусть малыш лежит около вас, кормите младшего – пусть старший играет рядом. Но помните, что у каждого из детей должна быть возможность побыть с любым из родителей наедине хотя бы полчаса в день. Не говорите «это невозможно»! У меня четверо детей, и я знаю, что все возможно, если захотеть.

5. Старший не обязан отдавать свои вещи (как и младший, если капризы исходят от старшего). Опять же, захотите ли вы отдавать любимую сумку «младшей жене»? Ребенок имеет право на свои любимые вещи. Вы можете ограничить их количество: «вот эти 7 игрушек только твои, ты можешь делиться или меняться ими, только если захочешь». При этом должны быть и общие игрушки. Это тоже важно.

6. Не выступайте судьей конфликтов, свидетелем которых вы не были. Вы видели ситуацию? Нет? Значит, вы не знаете, кто виноват. Вы можете разрядить обстановку такими способами:

«давайте поиграем вместе», «выпьем чай», «не хотите спокойно играть вместе – значит, разойдитесь по разным углам».

7. Вы ушли в роддом и вернулись с малышом, но старший не стал взрослым за эти три дня, он по-прежнему ребенок! Избегайте говорить ему: «ты уже большой»; «я должна быть с малышом»; «займи себя сам, я занята». Главная проблема семьи с двумя детьми – родители отдаляются от старшего, иногда им даже кажется, что их чувства изменились. Это не так: вы любите его как прежде, а он не мог так резко повзрослеть!

8. Никогда не сравнивайте детей между собой! «А вот Вася в твоем возрасте…»; «а вот Маша – умница, кушает хорошо…» Забудьте об этом! Так вы не мотивируете детей, а уничтожаете отношения между ними.

9. Вы устали? Отдохните. Чтобы не злиться на детей, не раздражаться – попросите помощи близких, поспите днем, сделайте что угодно с собой! Часто мама рассказывает: «Я устала от них двоих и поэтому отправила старшего в сад. А он туда ходить не хочет, кричит и младшего стал лупить». Тот, кто остался дома, становится другому ребенку врагом, так как дети очень хорошо ощущают мотивацию родителей. С этим знакомы те, кого в детстве отправляли к бабушке, в то время как другого ребенка везли с собой на море. И выросший ребенок до сих пор борется с обидами на родителей: ему все равно, что возможности взять обоих не было. Увы, таких примеров в своей практике я вижу очень много.

10. Старший ребенок, конечно, может помогать вам с младшим, – но эти обязанности должны ему нравиться. Например, он может помочь вам сочинять сказки на ночь для обоих. Или подбирать одежду малышу. Придумайте что-то интересное, а не предлагайте выкидывать использованный подгузник.

Детская ревность – явление не страшное. Она пройдет, и дети будут жить вместе радостно, с большой любовью, – если вы им в этом поможете.

Тайм-менеджмент для мам

Отличается ли работа топ-менеджера большой компании от работы мамы? Мне кажется, да. Мама гораздо больше загружена! У нее нет в подчинении большого штата, она в одиночку совмещает десяток должностей – от жены и любовницы до уборщицы и повара. Когда у меня росла старшая дочь, я бегала из стороны в сторону, ничего не успевая: вела хозяйство, училась и сдавала экзамены, готовила и занималась развитием ребенка. Когда родилась вторая дочь, а я окончила курсы повышения квалификации по управлению предприятием, в мою жизнь вошел тайм-менеджмент.

Это очень простая наука, состоящая всего из нескольких принципов. Я применила их к домашней жизни, и все успевать стало значительно проще.

– Главная идея тайм-менеджмента – тратить время на главное в жизни. Первый шаг – принять этот принцип и расставить приоритеты для его воплощения в жизнь. «Главное» может периодически меняться, это нормально. Мои приоритеты расставлены так: младший ребенок, старшие дети, работа – главные «поглотители» моего времени. Менее «затратны» муж, приготовление пищи, домашнее хозяйство, друзья, Интернет. Есть «пожиратель времени», значимый для всех, – это сон.

– Приравняйте измерение времени к событиям. Если вы все будете измерять в часах и минутах, жить вам станет не легче, а тяжелее. Например, разве можно заменить минутами первые попытки ползать у ребенка? Нет, время здесь – ничто, бесценно именно событие. Все, что входит в тройку важнейших времязатратных направлений, должно быть измерено событиями. Вы можете возразить: работа же по графику. Да, теоретически я работаю четыре часа в день, но работа так важна для меня, что мой рабочий день давно уже стал ненормированным. Даже среди ночи я могу решать рабочие вопросы, ведь я выбрала работу своим приоритетом! Это очень важный момент, на который я хочу обратить ваше внимание. Для комфортной жизни и распределения времени все главное назначаете вы сами, а не муж, дети или родители!

– Узнайте, на что вы тратите время. Возьмите три дня для контроля: записывайте на любой бумажке, в телефоне или где угодно, что вы делаете за день и сколько времени на это тратите. Эти записи помогут вам оптимизировать свою жизнь. Знаю по себе: узнав результат, вы, скорее всего, испугаетесь. Особенно вас напугает время, потраченное на Интернет. Ничего страшного:

теперь у вас есть возможность осознать проблему и улучшить качество жизни.

– Планируйте. Вы должны точно знать, что и как вы будете делать, чтобы достичь ваших целей. Чем подробнее план, тем выше его эффективность. Важно понимать, для чего вы хотите потратить время – тогда и решение к вам придет легче и проще! Пишите планы, ставьте цели, ближние и дальние.

– Опускаются руки? Ищите вдохновения в своих целях. Цели должны быть четко сформулированы и зафиксированы в картинках, записках, мыслях. Чаще открывайте эти записи, смотрите на картинки, сделайте газету желаний или повторяйте свои цели как мантру.

– Прежде чем вы начнете жить по принципам тайм-менеджмента, приведите дела в порядок. Если вы решили, что приготовление еды не ваш приоритет – купите мультиварку. Если вы решили иметь больше денег и для этого выйти на работу (или заняться прибыльным делом дома) – устройте ребенка в детский сад или найдите няню.

– Делегируйте обязанности. Часто люди думают, что это относится только к деловым людям. А почему? Зачем тратить час на одевание ребенка и поход за хлебом, если муж может купить хлеб за 10 минут? Зачем идти в детский магазин, если памперсы можно заказать в Интернете?

– Существует замечательное упражнение, которое дают на всех курсах личностного роста: выкидывайте, отдавайте или продавайте старые и ненужные вещи (на этом можно даже заработать!). Как же это относится к тайм-менеджменту? Вспомните, что с вами происходит, когда вы заходите в большой магазин или в музей на интересную выставку. Да, глаза сразу разбегаются, хочется все посмотреть, время пролетает незаметно. То же самое происходит и в повседневной жизни. Большое количество ненужных вещей занимает не только место в квартире, но и ваше внимание, а значит, беспощадно тратит ваше время. Итак, найдите как минимум три ненужные вещи (это могут быть старые книги, журналы, одежда, предметы мебели…) и выкиньте их прямо сейчас. Сделайте это до того, как вы продолжите читать дальше. Если вам жалко выкидывать вещи – отдайте их кому-нибудь.

– Эффективные отношения с Интернетом – залог успеха. Проверяйте электронную почту и пользуйтесь социальными сетями по строгому графику (например, у меня это 40 минут после публикации поста и еще два раза по 10 минут). Сократите вашу ленту: большая часть информации – это совершенно бесполезное давление на вашу психику. Вы постоянно

сравниваете с другими себя, своего мужа и детей, ищете симптомы заболеваний, о которых узнали из новостей, вникаете в грязные политические склоки – а зачем? Лично я также отказалась от мессенджеров, а все вопросы решаю по телефону.

– Умейте говорить «нет» всему, что уничтожает ваше время без пользы. Обычно это просмотр рекламы, стояние в очередях, нежелательные походы в гости. Лучше поиграйте с детьми – пользы будет больше!

Многодетные мамы успевают значительно больше тех, у кого один ребенок. Они же, кстати, меньше жалуются на нехватку времени. Я часто замечаю, что мамочки с двумя-тремя детьми часто получают очередное образование, находят увлекательное хобби (порою приносящее хороший заработок), выходят на новую работу и даже открывают свое дело. Когда на женщине лежит ответственность за несколько маленьких жизней, весь этот хронометраж вырабатывается сам собой, без всякого тайм-менеджмента. Вопрос «Как вы все успеваете?» мне задают родители, у которых один ребенок, максимум – двое. А многодетные, наверное, в недоумении – что тут такого, можно успеть и больше. Ведь дети – это чудесно! Нужно только правильно структурировать свою жизнь с ними.

Развитие ребенка от 1 года до 3 лет

Я расту. Особенности поведения детей в возрасте от года до трех лет

Ваш малыш, любимый, сладкий пупсик. Еще вчера он лежал, сидел, агукал и гулил – словом, был настоящим ангелочком. И вдруг, совершенно неожиданно для вас, он начал меняться. «Ребенка как будто подменили», – говорят вам родные. То слезы, то смех, то истерика на ровном месте. Он может укусить изо всех сил маму или бабушку, зашедшую в гости. Он все хватает, бросает, отбирает у других. Не хочет есть то, что вы старательно готовили. Еда со стола летит вниз, тарелка надевается на голову. Он хочет завтракать песком на детской площадке. Он рвет обои, выдирает шерсть коту и, по-видимому, делает все, чтобы вас разозлить. Вам кажется, что он не понимает ваших слов. «Где, ну где же мой ангелочек?» – вопрошает мама. Ну что же, надо смириться: период младенчества закончен, впереди период раннего детства.

На этом переходном этапе дети могут вести себя как настоящие «монстрики» и сводить с ума неподготовленных родителей. Предлагаю разобрать самые частые жалобы мам, чтобы быть во всеоружии и свести на нет крики, истерики и слезы.

Ребенок все отвергает – машет головой или говорит «нет». В ответ на любое действие бьет или кусает маму.

Этот период в психологии называют периодом постоянного или систематического отрицания.

Это нормальный этап процесса созревания личности и осознания себя индивидуумом. Впервые маленький человек начинает понимать: «Мое слово что-то значит».

Конечно, мы, взрослые люди, понимаем, что в подавляющем большинстве случаев его «нет» не означает настоящего отказа. Да, такой парадокс. В этом скрыт и сам ответ на вопрос: «Что делать?». Фильтруйте. Если ребенок отвечает «нет» на просьбу его поцеловать – оставьте его в покое. Если он отвечает отказом на предложение поесть – выслушайте и посадите за стол. Почти наверняка он согласится, ведь свой протест он уже показал.

Часто отрицание сопровождается укусами, ударами и злостью. Почему? Думаю, вывод для вас уже очевиден – ребенка не услышали. Он же сказал: «Нет!». Будьте внимательны к мнению маленького человека, который ощущает себя большим.

Станет чуть легче, когда ребенок перейдет на следующую стадию развития – научится составлять смысловой ряд от слова к

действию. Тогда его отказ действительно будет означать отказ и осознание, что за ним стоит. Например, вы говорите: «Идем на качели!», он отвечает: «Нет!». И это не просто «нет», а желание пойти в песочницу вместо качелей. Такие диалоги с ребенком вы будете вести ближе к его двум годам.

Ребенок плохо ест или хочет есть сам.

Вот конфликт интересов. Но… Это же грязь повсюду. Это же надо будет убирать, мыть ребенка и тратить много времени – все это огорчает маму. И самое главное, если позволить малышу есть самому, – он же будет голодный, так как мало съест!

Мне хочется сказать: не раздувайте из мухи слона. Возьмите себя в руки и поймите – это важнейший этап развития ребенка, совмещающий в себе и мелкую моторику, и сенсорику, и много чего еще.

Ребенок хочет есть сам. Он хочет трогать и мять еду руками: понять, какая она, теплая или холодная, липкая, гладкая, шершавая, из чего она сделана. Он хочет пережить первобытный момент – я добыл еду и съел ее сам.

Можно взять пленку и застелить место под стулом. Можно придвинуть стул ребенка вплотную к взрослому столу, можно сделать чехол на сам стул. Я, например, искренне ненавижу все эти стулья с мягкими сиденьями, из которых потом приходится выковыривать кусочки еды. Поэтому тканевый чехол (лучше два для смены) – отличный вариант. Приготовьте для ребенка его личную тарелку и детские приборы. Положите в эту тарелку небольшую порцию еды и разрешите пользоваться ложкой. Предлагайте кусочки, а не пюре или суп, тогда он сможет есть руками, – и не сильно испачкается, и научится жевать.

Если ребенок только собирается или удачно скидывает тарелку на пол, строго говорите, что делать этого нельзя: будет грязно, и маме придется долго убирать. Если надевает тарелку на голову – разрешите ему сделать это один раз: он ощупает себя, свои липкие волосы и потеряет интерес к этому «хулиганству» достаточно скоро.

Ребенок не дает себя одеть.

Еще одна частая жалоба с той же первопричиной. Во-первых, в этом возрасте ребенок начинает по-новому ощущать свое тело. Любое переодевание или смена памперса дают возможность почувствовать прикосновение воздуха к телу, испытать новые ощущения. Во-вторых, ребенок считает себя вправе самому решать, когда его одеть, а когда раздеть, – причем это время не будет точно соответствовать вашим планам.

Собираясь переодевать ребенка и зная, что сложный возраст уже настал, всегда имейте запас времени.

Дайте ребенку 5-10 минут на самоопределение: чуть-чуть побегать голышом, проветриться. После этого он будет считать, что его воля реализована, а вы сможете его одеть, проявив твердость и объяснив необходимость.

Сложнее, если надо это сделать без промедления – например, в кабинете врача, где надо делать все быстро. И желательно, чтобы ребенок не кричал, иначе люди осудят (а это – главный повод к волнению для мам в нашей стране!). Единственно разумное поведение взрослого человека в подобной ситуации состоит в том, чтобы ласково, но твердо взять малыша на руки, поговорить с ним, постараться его отвлечь – и одеть, не обращая внимания на крики, которые, впрочем, очень быстро прекратятся, если вы будете действовать именно так. Тогда ребенок по вашему поведению поймет, что ему ничего другого не остается, как беспрекословно слушаться взрослого. Ваша спокойная настойчивость поможет прекратить эту сцену. Малыш перестанет протестовать, не испытывая из-за этого ни малейшего смущения, не чувствуя себя побежденным, и быстро переключится на что-нибудь другое. Поверьте, очень скоро его поведение изменится, и он снова станет милым и послушным ребенком.

Ребенок хулиганит, всюду сует свои пальцы, подвергает свою жизнь и здоровье опасности.

В возрасте 15–20 месяцев развитие ребенка входит в фазу, которая называется «исследователь». Мозг ребенка, психика и все ее высшие функции начинают развиваться с совершенно дикой скоростью. Поверьте, сует ли малыш пальцы в розетку или хватает горячую чашку, – он это делает не для того, чтобы досадить вам или навредить себе. Он хочет **знать**! А это безумная, неконтролируемая сила, которая тащит его вперед и заставляет творить все это.

Чем вы можете ему помочь? Самое главное – разграничить для себя, а потом и для ребенка, две категории – «можно» и «опасно». Все, что опасно, должно быть ограничено запретами, причем не только словесными, но и физическими: всевозможные ограничители, блокираторы, заглушки на розетки – вам в помощь.

Запреты должны быть совершенно незыблемыми и соблюдаться всеми взрослыми в доме. Если «нельзя», то всегда, последовательно и для всех! Главное помните, что ребенок всюду сует свой маленький нос не назло вам, а желая узнать этот мир и понять его.

Как говорить ребенку «нет» и «нельзя» и добиваться своего.

Самое главное правило – до 2,5–3 лет любой запрет должен быть оправдан. Оправдание в этот период одно, главное: все, что

опасно для жизни, – запрещено. Нам, конечно, очень хочется привить ребенку хорошие манеры – рассказать, например, что нельзя стягивать с педиатра бусы или залезать в чужую сумку Но, к сожалению, понять этого он сейчас не может (как и разграничить «мое» и «чужое»). Кроме того, у ребенка в этом возрасте преобладает кратковременная память. Он не сопоставляет ситуации и не ищет сходства. То, что нельзя засунуть пальцы в розетку дома, совсем не означает, что это нельзя сделать в гостях. Потому снова правило – один запрет должен действовать всегда и везде! При этом запретов не должно быть слишком много, потому что тогда малыш просто перестанет их воспринимать.

Лучшая форма демонстрации запрета – это язык вашего тела. Делайте достаточно строгое лицо, грозите пальцем. Не кричите, но говорите всегда твердо и уверенно. Если в ответ на ваши действия ребенок заплакал – не жалейте его: этот плач – закрепление услышанного, он быстро пройдет.

Помните, что выход есть в любой ситуации! И как бы ребенок себя ни вел – всегда можно подобрать к нему ключик. Терпение и любовь смогут все!

«Важные мелочи» о развитии психики ребенка

Ваш ребенок – личность с первых дней своей жизни. Взаимоуважение – залог хороших отношений и качественного воспитания (я бы сказала, взаимовоспитания).

Я хочу поделиться с вами правилами, которые помогут вам в освоении этой науки.

1. Помните, у детей преобладает образное мышление. Это означает, что в их голове постоянно есть некий пазл, картинка.

2. Вы не можете знать, что нарисовано на этой картинке! Поэтому прежде чем что-то навязать ребенку, поставьте себя на его место. Ведь человек живет своими планами.

3. Пока ребенок не умеет говорить, проговаривайте его мысли за него. Так вы высказываете ему понимание и приятие, и малыш чувствует себя в безопасности.

4. Прежде чем добиться от ребенка выполнения ваших требований, дайте ему «время на самоопределение». Это значит, что у ребенка должна быть пауза для того, чтобы перестроить свои планы.

5. «Время на самоопределение» в возрасте от года до 3 лет составляет 15 минут и включает в себя три напоминания. Например, вам надо выйти из дома в 12.00. В 11.45 скажите ребенку, что вы уже готовите одежду. Через пять минут обратите его внимание на то, что вы надеваете брюки, а еще через пять минут, – что вы подготовили коляску. За это время ребенок уже начал перестраивать свой «пазл» и готов вступить с вами в диалог.

6. Помните, что дети в этом возрасте не понимают категорий времени и расстояния. Не используйте слова «скоро», «минутку» или «100 метров».

7. Ребенок протестует? Проведите анализ и подумайте, что там сейчас на экране его «внутреннего мультика».

А был ли кризис? Правда и выдумки о кризисе одного года

Представьте: вы все понимаете, вы четко знаете, чего хотите. Вы просите окружающих о помощи, вы обращаетесь к самому близкому человеку – своей мамочке! Но ни она, ни все вокруг не понимают вас! Ну что сделать в этой ситуации, кроме как психануть, выгнуться, зарыдать, укусить, ударить… Такие чувства обуревают малыша приблизительно в год (от 9 месяцев до 2 лет).

Психологи не говорят об этом возрасте, как о кризисном. Такое название ему дали родители, и для них это и правда кризис или, скорее, шок. Был чудесный малыш, целовал маму, обучился играть в «ладушки», махать ручкой «пока-пока»… и вдруг на его месте – маленький неуправляемый монстрик. **Но это никакой не кризис, а всего лишь этап в развитии.** Дело в том, что темпы развития головного мозга ребенка опережают его физическое и вербальное развитие. Объем новой информации огромен, мозг впитывает ее как губка.

В какой-то момент нервная система малыша, перегруженная потоком полезных и бесполезных данных, не выдерживает и требует перезагрузки.

А путь выхода эмоций у ребенка один – крик и его сопровождение невербальными проявлениями (удары, укусы, пинки).

А теперь представьте себя на месте малыша: каково бы вам было? Наверняка таблетки ели бы пачками – от обезболивающих до успокоительных!

Кроме того, на втором году жизни у ребенка появляется миллион новых навыков и изменений в физическом развитии:

Главная проблема – нет речи. Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное – свое «хочу»), а вы не понимаете! Для ребенка каждый раз это – мини-трагедия! Мама не понимает, малыш на маму злится и применяет зубы и кулаки.

Начинает ходить, а значит и падать. И управлять своим телом ему очень непросто, малыш устает физически.

Меняется режим дня. Сокращается количество дневных снов – это очень тяжело физически.

Меняется работа вкусовых рецепторов. Раньше было все равно, что кушать, лишь бы еду давали, а теперь появились пристрастия, которых взрослые не понимают!

Лезут самые тяжелые и болезненные зубы. У ребенка при этом может болеть и голова.

Но как помочь себе и ребенку пережить это время «без потерь»?

Терпеть, терпеть и еще раз терпеть.

Отвлекать. Запаситесь парой десятков вариантов, как отвлечь малыша от скандала: вместе посмотреть в окно, почитать книжку, взять игрушку, полистать журнал с яркими картинками, порисовать красками – уверена, вы придумаете что-то свое!

Нельзя проявлять агрессию! Ни в коем случае нельзя ребенка бить, шлепать и применять другие физические наказания.

Не повышать голос на ребенка! Ваш крик он будет «зеркалить» и орать еще громче вам в ответ.

Интересно то, что в отличие от кризиса трех лет, этот непростой период бывает почти у всех детей. Психологи говорят: если мама заявляет, что этого не было с ее малышом, она просто не помнит, – память заблокировала негативные воспоминания. Но возрадуйтесь: это длится недолго!

Обычно с начала острого периода до его окончания проходит 2–3 месяца. Поэтому запаситесь терпением и в любой ситуации сохраняйте спокойствие.

Волшебные двухлетки

Малышей от полутора до 2,5 лет называют «упрямые двухлетки». Их поведение в этот период не связано с каким бы то ни было кризисом, а лишь обозначает некий этап в развитии. Основные причины вот в чем:

– Закончено развитие и формирование всех отделов головного мозга;

– Сформирован определенный уровень гормонального фона;

– Идет колоссальными темпами развитие высших психических функций (внимание, память, речь и др.);

– Нарастают физические возможности организма (много новых навыков – бег, прыжки, преодоление препятствий).

Некоторые дети переживают этот период легко, или бывает, что родители спокойно на все реагируют, и этот этап проходит для всех незаметно и быстро забывается. Но многим родителям бывает не сладко. Итак, что можно заметить в своем ребенке в 1,5–2,5 года?

– Истерики с паданием на пол.

– «Неть» по поводу и без.

– «Не хочу одеваться, не хочу раздеваться, хочу надеть сапоги летом и босоножки зимой!».

– «Иду туда, куда хочу», «что хочу – сам не знаю».

– Многие дети становятся очень брезгливыми. Не любят трогать мокрое, грязное, липкое, песок, грязь и т. д.

Что важно понимать?

– Ребенок не делает ничего вам назло, он вообще о вас не думает!

– Ему еще не хватает речи, и это, пожалуй, главная сложность. Малыш уже пытается говорить, многим хорошо это удается. Но понимают его еще не все и не всё! Ребенка это злит и раздражает.

– Психика и нервная система малыша быстро перегружается. Ребенку очень важно иметь возможность для отдыха, полноценный сон и нормальное питание.

– Этот период времени неудачный для отлучения от груди, бутылки, соски. Обычно период обострения длится от 2 до 4 месяцев, переждите его! Потом отучите без проблем.

– Также этот момент неудачен для перевода от совместного сна к самостоятельному.

– Многие детки становятся очень контактными. Пользуйтесь этим! Можно ходить на развивающие занятия, а при необходимости – в детский сад.

Что делать? Подробнее об детских истериках мы поговорим в отдельной главе. А пока кратко:

– Успокойтесь! Не кричите, не злитесь. Представьте, что у ребенка как будто ПМС (вспомните свои ощущения) – ему так же некомфортно, постоянно меняется настроение и желания. Ваш крик делает ему еще хуже.

– Позвольте ребенку быть самостоятельным там, где можно. Пусть он наденет эти синие штаны, которые тянет из шкафа, а не предложенные вами красные!

– Дайте ребенку возможность говорить и старайтесь его понимать. Для этого – договаривайте за него предложения, помогайте сформулировать желания.

– Если вы понимаете, что причина его поведения – каприз, избегайте ситуаций, его вызывающих, например, похода в магазин игрушек за чем-нибудь очень нужным. Ребенку там нужны игрушки, и вашего «мы сюда не за этим пришли» или «нет денег» он еще понять не может.

– Работайте над собой. Ваша реакция – это ваша проблема! Малыш растет, меняется, и ему очень непросто. Вспомните роды. Вы дышали, ходили, отказывались от лекарств, понимая, что вашему крохе сейчас хуже, чем вам! Вот сейчас ему тоже тяжелее, чем вам! И если вы кричите, злитесь или поднимаете на него руку, вы делаете ему хуже. Вспоминайте моменты его ожидания, рождения – как вы тогда любили, ждали и волновались? Вспоминайте!!! Он вам ничего не должен. А вы умнее, мудрее и опытнее, и только вы его опора и поддержка в этом мире. Без вас ему никак!

Как вводить запреты

Попробуйте проанализировать свое общение с ребенком в течение дня. Нет ли у вас ощущения, что слово «нельзя» звучит очень часто? Некоторые мамочки считают, что ребенок по-разному воспринимает слова «опасно», «нет», «нельзя», но это не так: в сознании ребенка все они означают ограничение, рамки и запрет. Если же начать разбираться, почему нельзя конкретно это, многие родители не смогут объяснить. В итоге множество запретов перестает иметь для ребенка какое-либо значение.

Давайте рассмотрим **правила установления запретов**:

1. Нельзя все то, что опасно для жизни! Но при этом важно отличить «абсолютное нельзя» от «нельзя одному, но можно с мамой». Сядьте и решите вместе со взрослыми членами семьи, что действительно попадает под абсолютный запрет в вашей семье.

На самом деле, примеров «абсолютных нельзя» единицы – без большей части запретов можно обойтись, изменив собственное поведение.

Например, родители говорят ребенку: нельзя брать в рот бытовую химию. Я против такой установки! На самом деле нельзя хранить бытовую химию в местах, доступных для детей!

2. Само запрещающее слово не имеет большого значения. Но лично я выступаю за слова **«нет»** или **«нельзя»,** которые не формируют у детей фобий и приняты в обществе. Так будет проще вводить ограничения позже, например, в школе.

3. Прежде чем решить, что «это нельзя», объясните сами себе – почему? Вот, например, валяться в грязи – почему нельзя? Одежды нет? Лень стирать? Или это травмирует вашу психику? Но попробовав пару раз, ребенок пресытится, ему будет уже неинтересно – и проблема запрета будет решена.

4. Если что-то нельзя, потому что так хочется маме (она не хочет убирать за ребенком, не выносит шум, лень и тому подобное) – это проблема мамы, над которой ей имеет смысл работать.

5. «Нельзя» должно быть категоричным и поддерживаться всеми членами семьи и родни. Когда у мамы нельзя, а у папы можно – у ребенка возникает сумятица в сознании и стресс.

6. Помните, что **основа воспитания – в последовательности действий.**

7. Список запретов может меняться по мере взросления вашего ребенка.

Если ввели запрет – добивайтесь его выполнения. Один раз

дали слабину – ребенок будет требовать уступки вновь и вновь.

«Накажу!» Или нет?

«Можно ли наказывать детей? И если можно, то как?» – часто спрашивают меня родители. Давайте вместе разберемся в понятиях. Что такое наказание? Постарайтесь ответить на этот вопрос своими словами, максимально просто и ясно, как будто объясняете ребенку. Наверное, это ограничение? Невозможность делать то, что хочешь? Многие ли скажут, что наказание – это боль, обида, унижение? Дадите ли вы своему ребенку такое объяснение? Именно поэтому мы не станем рассматривать физические наказания как приемлемый вариант. Конечно, в жизни почти каждого родителя случается срыв и шлепок по попе. Но физическое наказание – это слабость взрослого, когда он не может найти аргументов, кроме применения силы.

1. Боль не даст урока. Она начнет рыть яму между вами и ребенком. Чем чаще вы будете практиковать этот способ – тем больше будет пропасть.

2. Категорически недопустимо, с точки зрения психологии, применять физические наказания к детям до 5 лет. Насилие заляжет в подсознании и будет вредить ребенку долгие годы. Позже, конечно, это тоже не хорошо, но ребенок уже осознает насилие, помнит его. А если помнит – можно говорить, извиняться, решать проблему.

3. Важно не стесняться просить прощения у ребенка, но еще более важно – не повторять свои ошибки. Лупить по попе через день и каждый раз просить прощения – неприемлемо.

4. Наказания нужны, но не для детей до 2 лет. Они просто не поймут, что вы хотите от них, наказывая. Ближе к двум годам можно вводить «лучший» вид наказания – отсутствие внимания.

Оставьте ребенка одного. Дайте ему подумать над своим поведением или проступком.

5. Важно, чтобы ребенок понимал, за что вы его наказали.

6. Наказание должно быть **всегда** соизмеримо с проступком. Ребенок кинул игрушку на пол? Соизмеримо ли это с лишением его новых игрушек? Подумайте хорошо над этим.

7. Еще один способ – наказание лишением. Это может быть запрет на мультфильм, планшет. Я бы не советовала наказывать лишением сладостей. Это будет вызывать у ребенка желание наесться конфет «про запас».

Можно ли не наказывать детей вообще? Да! Особенно маленьких.

Учитесь общаться с детьми и быть с ними на одной волне. Это поможет избежать конфликтов.

Как накормить ребенка

Одна из основных проблем в жизни родителя – как накормить ребенка. Смешно? А зря! Для многих пап и мам (а о бабушках и говорить нечего) питание их чада – это каждодневная головная боль. Давайте разберемся, почему дети плохо едят. Причины могут быть самые разнообразные, а зависят они, прежде всего, от возраста ребенка.

Если возраст ребенка от года до двух лет, то первая причина его отказов от еды может крыться в физиологии.

Примерно в год заканчивают формирование вкусовые рецепторы языка. Ребенок совершенно неожиданно для себя начинает воспринимать весь набор вкусов – кисло, горько, сладко, солено. Вся привычная до этого момента еда вдруг меняет свою вкусовую «окраску».

Для малыша это проблема, а для мамы – истинная беда: ребенок кушал все и вдруг перестал. Что делать? Для начала узнать мнение педиатра и, если у него нет возражений, попробовать перевести ребенка за общий стол. Во-первых, дети в этом возрасте начинают активно повторять все манеры и привычки взрослых, а значит – малышу понравится кушать то же, что кушаете вы. Во-вторых, «взрослая» еда покажется ему более привлекательной с точки зрения вкуса.

Вторая причина – психологическая.

Малыш подрос, и ему теперь хочется все делать самому. Не сопротивляйтесь: дайте ребенку ложку и вилку.

Лично я всегда «голосую» за вилку. Вилка – прибор, с которым гораздо проще справиться маленькому гурману, а сейчас легко можно найти специальные, абсолютно безопасные для детей вилочки! Ложка же тяжелее для еще несформированной мелкой моторики малыша, да и суп он выльет на себя быстрее. А зачем вам лишняя уборка? Положите на тарелку яркую вареную морковь, горошек, кусочки вареной курицы, тыквы, брокколи. Пока малыш накалывает кусочки вилкой и тянет в рот, вы успеете дать ему пару ложек более жидкой основной еды.

Еда должна быть вкусной. Если вы готовите ребенку еду отдельно, без соли и сахара, то придайте ей вкус за счет овощей, фруктов и трав. Тогда обед будет ассоциироваться у ребенка только с удовольствием, а вы будете наслаждаться довольными причмокиваниями вашего малыша.

Если вы решили, что на определенные продукты в вашей семье стоит запрет, то не надо их есть при ребенке.

В этом возрасте ему невозможно понять, почему папа ест

мороженое, или бабушка грызет семечки, или старший брат сосет «чупа-чупс», а ребенку говорят: «Фу, это – гадость!».

Я не призываю вас к здоровому образу жизни – это ваша забота, а говорю лишь о том, что ребенок – зеркало, он хочет все то же, что у вас.

Купите красивую посуду. Сейчас в магазинах огромный ассортимент симпатичных детских тарелочек и столовых приборов с любыми рисунками. Это не игра, это эстетика!

Если вы кормите грудью, и при этом ребенок после года стал плохо есть обычную еду – не надо паниковать. Такой откат и правда бывает, его надо пережить. На мой взгляд, имеет смысл подумать о сокращении дневных кормлений грудью.

Здраво оцените порции. Часто родители живут рекомендациями из Интернета или уст врача, которые не всегда разумны. Например, я неоднократно слышала, что ребенок в возрасте одного года должен съедать 300–350 г еды за раз. Все дети **разные**, и не всем нужен такой объем пищи.

Накормить любой ценой и до последней ложки – это одно из основных родительских заблуждений. Это не питание, это, скорее, наказание, часто ведущее к психосоматическим проблемам, например, формированию повышенного рвотного рефлекса при попадании еды в рот.

Развлечение ребенка за столом – большая ошибка, которую мы совершаем и с результатами которой потом приходится активно бороться.

Ребенка надо просто кормить, привлекая едой, общением с ним, но не мультиками или художественным театром с «полетом самолетиков» в рот. Все это в итоге формирует нарушение пищевого поведения и ведет к проблемам со здоровьем. Еда – базовая физиологическая потребность. Она нужна человеку для жизни, для нормального функционирования и получения удовольствия. Но если вы кушаете, глядя в телефон, хорошо себя потом ощущаете? Всегда ли можете сказать, что именно вы ели? Не сформировали ли вы себе привычку вечерком съесть под интересный фильм тарелку бутербродов, а потом переживать за лишние килограммы и плохое настроение? А когда грустно, просите мужа купить вам «тортик» вместо того, чтобы обняться и посидеть рядом. Не становится ли еда партнером в «болезни и здравии», тоске и веселье? И чем плоха еда с развлечением?

– Лишение базового удовольствия от еды и фиксации этого процесса мозгом.

– Подобная привычка может привести к перееданиям из-за того, что мозг не подает вовремя сигналы организму, и, наоборот, сигналы от желудка мозгу тоже заторможены.

– Развлечения во время еды относят к одной из возможных причин ранней булимии, которая очень тяжело лечится у детей и подростков.

– Кушать без развлечения ребенок уже не может, и ставить перед ним за обедом гаджет надо всегда и везде.

– Качество усвоения пищи при этом низкое.

– Это – вредная привычка.

– Это подмена общения с родителями, потому что им «лень», «нет сил», или «хочется самим посидеть в телефоне».

Что делать? Пресекать развлечение за столом: убрать гаджет, выключить телевизор! Сотни раз я слышала: «Думали, будет тяжело, а убрали за один день!». Многие говорят, что ребенок стал лучше есть, начал употреблять более широкий спектр продуктов и ссор за обедом стало меньше. Да и сами родители стали питаться качественнее, во время еды общаясь, а не погружаясь во внешнее зомбирование. Кушайте и кормите детей с удовольствием!

Как и когда отлучить от груди?

Одна из самых горячих тем для многих мам: «Как отлучить ребенка от груди?». Прежде, чем начать отвечать на этот острый вопрос, хочу спросить: это правда надо? И если надо, то кому? Часто решение о том, что пора отлучать ребенка от груди, мама принимает под давлением близких, общества или неких существующих устоев. Начните с мини-теста. Спросите себя:

– Хочу ли я этого?

– Доставляет ли мне кормление неудобства?

– Готов ли мой малыш к этому?

– Какие плюсы я и он получим от завершения грудного вскармливания?

– А какие минусы?

Ответили? Провели анализ и решили, что точно пора? Ну что же, вот вам несколько советов:

1. Желательно отлучать малыша от груди не ранее 1,5 лет. К этому возрасту молоко мамы уже не играет основную роль в питании ребенка, его рацион достаточно разнообразен. В рекомендациях ВОЗ речь идет о возрасте двух лет.

2. Первым шагом всегда должен быть плавный отказ от дневных кормлений. Жизнь ребенка в этом возрасте уже достаточно активна, и его проще отвлекать на разные игры, занятия и прогулки. Днем ребенок проще воспринимает общество других людей вместо мамы. Задумываться об отказе от кормлений ночью имеет смысл после 1–2 месяцев жизни без дневных прикладываний.

3. Отказ от кормления должен быть постепенным. Если в день у вас насчитывается до 5 прикладываний, наша цель избавиться от них за 10–14 дней.

4. Ребенку не должно быть скучно. Если вы просто сидите и смотрите в телефон, а малыш ничем не занят, попросить грудь будет для него способом пообщаться с мамой.

5. Важно позаботиться и о маме: сократить количество жидкости, увеличить спортивную нагрузку, не употреблять продукты, стимулирующие лактацию.

6. Можно использовать способы визуального и тактильного отлучения. Например, положить в бюстгальтер вязаную варежку. Это отвлечёт малыша, который захочет пососать грудь, – он начнет решать вопрос, что же варежка там делает. Мама может использовать более закрытую одежду (например, водолазку). Хорошо помогают и любимые мною сказки, в которых дети хотят кушать морковку, спят всю ночь и пьют водичку.

7. Лучший метод – отлучать малыша постепенно и с любовью. Мама предлагает ребенку свою любовь и внимание в других формах – так, чтобы кроха чувствовал, что мама любит его так же сильно, как и раньше.

Достоинства такого плавного отлучения для мамы очевидны: лактация сворачивается постепенно, нет эффекта пережатого шланга, когда грудь «останавливают на полном ходу»; молоко уходит, не причиняя дискомфорта.

Как уложить ребенка спать?

Об этой проблеме родители начинают задумываться, когда все ошибки уже совершены и ребенок спит только с грудью во рту, или во время ритмичного качания на фитболе, или динамичной пляски вместе с ним на руках по квартире. Вот тогда и задают вопрос: «Как же уложить ребенка спать без этих сложных манипуляций?». Как всегда, обратимся к тем, кто еще не совершил этой ошибки: дорогие родители, не приучайте ребенка ни к чему такому, от чего потом захочется отучить!

1. Когда ребенок совсем маленький, то можно выбрать для себя две основные тактики. Первая – это тактильный контакт. Малыш кушает и засыпает на руках или рядом с вами, когда мамина или папина рука лежит сверху. Это создает эффект присутствия и реализует базовую потребность ребенка в безопасности. Вторая тактика – ребенок кушает, засыпает, как правило, на руках у мамы, но потом малыша кладут в кроватку или колыбель. Этот метод все хотят использовать в 6–7 месяцев ребенка, но тогда базовые привычки уже сформированы и сделать это сложно.

2. Детские психологи и нейропсихологи обосновано выступают против травматичных методов приучения к самостоятельному засыпанию (Вайсблут, Эстивиль). Во-первых, «угасающий плач» в версии родителей часто превращается в «пророраться». И из этого следует, во-вторых, – отсроченные психологические проблемы в возрасте 3–6 лет.

3. Очень важно с момента рождения ребенка разграничивать понятия «день и ночь». Днем нет необходимости создавать искусственную темноту и тишину.

4. Сон не значит еда, и наоборот. Если новорожденный живет в этом режиме, то малыша в 6–7 месяцев уже смело можно уводить от этой схемы. Грудь – легли на кровать и погладили спинку – сон. Так кормление не будет единственным методом уложить ребенка спать.

5. Наиболее рациональный способ, демонстрирующий хорошие результаты, когда невозможно уложить ребенка спать, – это последовательность действий, ритуалов. Изо дня в день малыш должен привыкать к тому, что за купанием следует кормление, а за кормлением – сон.

6. Помните главное: психика и головной мозг продолжают свое созревание постепенно. И ко сну без пробуждений к 14–20 месяцам малыш просто не готов. Мамы часто путают поверхностный сон с пробуждением и скорее дают ребенку грудь.

Дайте ребенку паузу хотя бы в 1–2 минуты. Он, может, с боку на бок перевернется и дальше уснет. Но если ребенок спит меньше 10 часов в сутки в возрасте до 2 лет, кричит во сне, подумайте о визите к детскому психологу.

7. Чтобы решить, продолжать ли укладывать ребенка в свою кровать, я предлагаю определить мотивы, которыми вы руководствуетесь.

Зачем вы решили переложить ребенка в отдельную кровать? Чтобы высыпаться самой, вести нормальную половую жизнь, потому что вскоре должен родиться новый малыш или потому что ребенок уже вырос и пора? А быть может, потому что «бабушка и все окружающие стыдят меня и говорят, что я плохая мать»? Разберите свою мотивацию и найдите истинную, то есть ту, которая продиктована интересами вашими и вашего ребенка, а не «доброй тети».

8. Ставьте долгосрочные цели. Применительно к нашему вопросу это может быть «через три месяца ребенок спит у себя в комнате всю ночь». Вполне реальный срок. При этом дробите шаги по достижению цели и продумывайте их детально, например:

– 25 августа мы покупаем новую «сонную» игрушку. Это может быть мишка, кукла или трактор, не имеет значения. Выдаем ее ребенку именно перед первым засыпанием в свой кровати.

– 26 августа – первое укладывание. Вечером после ванны садимся около ребенка, даем ему «сонную» игрушку и, рассказывая сказку про чудесного мальчика или девочку, которые спали в своей кроватке, поглаживаем ребенку спинку до полного засыпания.

– 27 августа – ребенок понял, в чем дело, и плачет, не желая лежать в своей кровати. Может быть, он просит пить, писать, кушать. Не обращаем внимания, читаем книжку, гладим спинку.

– 28 августа – делаем вместе с ребенком календарь «Молодец, ты здорово спишь один в свой кровати», красиво оформляем его и вешаем на стену. Каждое утро в виде поощрения за самостоятельный сон наклеиваем в клеточку наклейку.

– 31 августа – выдаем первую недельную медаль «За отличный сон всю неделю», которую можно обменять на приз в магазине.

– Ну и так далее!

Такая детализация позволит вам дождаться конечной цели и видеть ее всегда перед собой, а также не нервничать по пустякам.

Запишите все шаги на бумаге. Поверьте, это очень помогает

мозгу настроиться на нужный лад, это поможет вам идти к намеченной цели. Записывайте победы! Они бывают каждый день. Малыш пролежал в кровати до 4 часов ночи? Ура! Ведь еще вчера он этого не мог! Ребенок впервые проспал всю ночь? Здорово! Запишите это и позвольте себе и ему кусочек торта. Победа в сражении строится из мини-достижений.

Уважайте мнение своего ребенка. Быть может, он не хочет спать здесь и сейчас, потому что занят и не хочет прерываться? Дайте ему возможность закончить свое дело, примите то, что он живой человек и может иметь собственные планы.

Помните, что не бывает «все и сразу». Мы часто слишком многого хотим от своих детей.

Одновременно отучить ребенка от груди, не надевать ему на ночь памперс и уговорить спать в своей кровати? Не слишком ли много всего?

Расставьте приоритеты, выберите то, что важнее для вас и ребенка, и идите именно этим путем!

А что может посоветовать нам специалист по детскому сну? Приведу ниже рекомендации Елены Мурадовой, которая изучает основы здорового детского сна, а все ее советы проверены ежедневной практикой. Когда дело касается детей, почти всегда все индивидуально, и любая рекомендация по сну как минимум зависит от возраста и особенностей ребенка, привычек его семьи. Но если постараться выделить 5 универсальных правил консультанта по детскому сну, то это будут правила 5 «Р».

1. Режим дня. До 8-10 месяцев – это просто цикличный ритм «сон – бодрствование» без четкой привязки к часам, а после 10–12 месяцев – вполне уже сформировавшийся режим с 2- или 1-дневным сном. Для многих детей, особенно активных и чувствительных, в нашем динамичном мире режим дня может стать спасением. Важна предсказуемость, некая упорядоченность жизни. Кстати, это необходимо не только ребенку, но и маме. Когда получается попасть в биоритмы малыша, укладывать его спать без слез в привычное для всех время, «улучшение характера» наблюдается даже у самых непосед, а также происходит снижение общего стресса у родителей.

2. Раннее укладывание. Самые продолжительные фазы глубокого сна приблизительно с 4 месяцев возможны до 1 часу ночи. Продолжительные – это значит максимально восстанавливающие, заряжающие все системы организма, включая иммунную. Означает ли это, что всех детей нужно укладывать в 7 вечера? Нет. Но игнорировать структуру сна нельзя. Время укладывания зависит от индивидуального времени подъема минус ночной сон (после 6 месяцев, как правило, 9,5-12

часов). Большинство детей встают в 6–8 утра. Отнимаем 10–11 часов ночного сна и получаем свое индивидуальное время укладывания. Летом допустимо +30/60 минут из-за увеличения светового дня.

3. Ритуал перед сном. Это нормально, что дети противятся сну. Днем так интересно, а спать скучно и непонятно зачем. Переход от активного бодрствования ко сну нужно сделать плавным. Проговаривать последовательность действий. Чем ближе ко сну, тем меньше света, шума, семейной активности. Ритуал меняется по ходу развития малыша, но всегда это 3–4 последовательных действия, которые увлекают, но не разыгрывают, расслабляют, плавно подводят ко сну, насыщают маминой любовью и заботой.

4. Расслабление. Четвертым правилом выбрано не самостоятельное засыпание (СЗ), а именно расслабление. И не случайно. В обучении СЗ слишком много нюансов, различных методик. Но если вы хотите начать уже сейчас, делайте все, что вы обычно делаете (что ассоциируется у малыша со сном) с ребенком, чтобы уложить его спать, но на расслабление, на успокоение. Качайте, кормите грудью, носите на руках, но непосредственно в момент засыпания малыш должен оказаться в условиях, максимально приближенным к условиям пробуждения. Следование этому простому правилу (в сочетании с вышеизложенными пунктами) помогает качественно улучшить сон.

5. Реальные ожидания. Не может малыш в 1,5 месяца спать всю ночь, не выдержит восьмимесячный малыш ритм с 1-дневным сном. Можно научить ребенка засыпать самостоятельно и сохранить грудное вскармливание. Самостоятельное засыпание не гарантирует сон без пробуждений до 17 лет. У родителей должны быть реальные ожидания: чего можно достичь, какими усилиями, а где проблемы и вовсе не существует в силу особенностей возраста.

Совместный сон – за и против

Есть такие проблемы, которых еще лет двадцать назад не существовало. К ним относится и практика совместного сна с ребенком, а также отучения от него. Исследователи вопроса естественного материнства говорят о совместном сне, как о нормальном и привычном явлении в жизни многих семей. Малыш рождается, его кормят грудью, носят в перевязи (слинге), он спит рядом с мамой. В 3–4 года ребенок отказывается от совместного сна самостоятельно. Сейчас многие говорят, что совместный сон, как и все, что относится к естественному родительству, – это модно, и поэтому так распространено. Но на самом деле эта практика пришла к нам из глубины веков. На Руси только в богатых семьях, где была кормилица, детей «выселяли» из родительской спальни. В остальных случаях они мирно спали рядом. Не хотите быть крестьянкой, хотите – столбовой дворянкой? Тогда переходим к научным доводам.

Давайте вспомним вместе, когда «созревает» личность ребенка? Правильно, в период пресловутого кризиса 3 лет. До этого возраста малыш отождествляет себя только с близкими, считает себя их частью. Представьте на секунду, что вы устали, силы вас покинули. В этот момент хочется в объятия мужа, ощутить тепло и внимание. Вот так и у детей.

Поэтому для них совместный сон – это, прежде всего, эмоциональная подзарядка. Рядом с мамой безопасно, комфортно, спокойно.

Да, слышу ваше оправданное возмущение: «Не все дети спят с родителями! Что же они, хуже?» Конечно, нет. Ведь каждая семья уникальна и делает выбор в пользу своих интересов.

Спит ли ребенок один или с вами – это вопрос вашего комфорта.

Большинство детей, которые спят в собственных кроватках, в возрасте года начинают проситься к родителям. И это объяснимо: растет поток информации, нагрузка – и малыш спешит к маме. Рядом с ней сон спокойнее, развитие идет вперед. Многие семьи, практикующие раздельный сон, продумали, как дать малышу больше внимания со стороны мамы в течение дня, и у них все чудесно.

Что такое «совместный сон» с точки зрения психологии?

1. Это удовлетворение базовой потребности в безопасности для ребенка.

2. Это возможность высыпаться для матери, если малыш находится на грудном вскармливании.

3. Это дает малышу на искусственном вскармливании возможность получить от матери столь необходимый телесный и тактильный контакт.

Конечно, есть и противники совместного сна, их доводы звучат так:

– Такой сон мешает личной жизни родителей.

– Это опасно для ребенка, ведь родители могут задавить новорожденного во сне.

– Ребенка очень сложно отучить и перевести в свою кровать.

Есть и абсурдное мнение, что совместный сон дурно влияет на сексуальную жизнь в будущем. Но давайте взглянем на него с позиции не фрейдизма, а здравого смысла: если это так, то человечество бы не выжило в те времена, когда все дети спали у мамы под боком в хижинах и пещерах.

Лучше остановимся на тех случаях, когда совместный сон – это добровольный выбор родителей, и он никому не мешает. Но рано или поздно ребенка надо переселять в отдельную кроватку. Как это сделать?

Совместный сон – это хорошая база для отношений мамы и ребенка, но вовсе не обязательное условие для гармоничного развития вашего малыша. А вот выспавшиеся и счастливые родители нужны ребенку непременно.

В возрасте 3–4 лет дети легко переходят спать в отдельную кровать. Главное увидеть и почувствовать подходящий момент. Тогда у малыша начинает проявляться самостоятельность, он хочет собственную кроватку, новую пижаму и постельное белье.

Когда этот момент настал, начните с выработки нового ритуала для сна. Купите специальную «сонную» игрушку – мишку, зайку, ту, которая понравится ребенку.

Обязательно уделяйте ребенку время перед сном!

Важен тактильный контакт, поглаживание спинки, массаж ног. Читайте, рассказывайте малышу специальные психологические «сонные» сказки. В таких сказках (их можно сочинить и самим) должен быть рассказ о том, как нравится герою спать в своей кроватке и какие волшебства с ним происходят ночью.

Уложив ребенка в кровать, не уходите сразу.

Первое время малыш может крутиться, устраиваться в постели по 30–40 минут. Просто будьте рядом, чтобы ребенок чувствовал ваше присутствие.

Помните, что «переезд» в собственную кровать – это все же стресс для ребенка. Поэтому не надо его сочетать с другими волнующими переменами, например, с выходом в детский сад или с рождением младшего ребенка. Между этими событиями

должно пройти 2–3 месяца.

О готовности к раздельному сну вы должны задуматься сами.

Давление социума и чужое мнение не имеет тут никакого значения, самое главное – комфорт и гармония в вашей семье!

Как отучить от пустышки?

Для некоторых мам пустышка – спасительное средство, для других она неприемлема. Вопрос в другом: как и когда отучать ребенка от соски? Мое личное мнение состоит в том, что **само по себе** достижение возраста 12–18 месяцев еще не повод, чтобы избавляться от пустышки.

Все доводы против соски кажутся мне несостоятельными. Прикус портится? Но все стоматологи, которых я спрашивала, говорят, что прикус – это наследственность. Бабушка сказала, что вы в год пустышку уже не сосали? Но ведь все люди разные! И лучше пусть ребенок сосет пустышку, чем палец, ведь с привычкой сосать палец гораздо сложнее бороться. Но как отказаться от пустышки?

Оптимальный возраст для расставания с соской – от 2,5 до 3 лет. Для этого есть целый ряд причин:

– перестают резаться зубы;

– появляется речь;

– малыша можно успокоить разнообразными способами, в том числе просто поговорив с ним;

– ребенок входит в стадию развития «я большой»;

– ребенок может засыпать без пустышки.

Однако, если вы видите, что ребенок готов раньше, не тяните, используйте благоприятный момент!

1. Ко времени отучения должна остаться только одна пустышка. И никаких «на всякий случай» – одна, и всё!

2. **Начинайте всегда с разговоров.** Очень часто, если момент выбран верно, дети охотно дарят соску – малышам, кискам и т. д.

3. Не советую использовать хрен или горчицу. Ребенок уже большой, он может догадаться просто помыть пустышку, а вы будете проигравшим в этой ситуации.

4. Самый простой способ – понемногу надрезать соску сверху. В соску начинает попадать воздух, и она сплющивается. Через пару дней отрежьте еще кусочек, потом еще. Так через 5–6 дней соска станет совершенно непригодной для использования.

5. Многое зависит от уровня зрелости ребенка!

Говорите с ним, обсуждайте, сочиняйте истории. Ваш метод обязательно найдется, главное – точно определить момент.

Как приучить к горшку?

Оптимальный возраст приучения к горшку – около 18 месяцев. Именно в этом возрасте у ребенка формируется физиологическая связь «мочевой пузырь – мозг», а до этого он не ощущает позывов. Но прежде всего стоит ориентироваться на развитие ребенка: у некоторых детей благоприятный период может настать в год, у других – в два.

Оценить готовность ребенка к приучению к горшку вам помогут определенные признаки.

Если по всем пунктам ниже вы ответите «да», то можно приступать к знакомству вашего малыша с горшком.

1. Ребенок умеет ходить, самостоятельно садиться и вставать.
2. Ваш малыш понимает значение слов «писать» и «какать».
3. Если ребенок находится без памперса 30–40 минут, он писает не больше одного раза.
4. Мокрые штаны доставляют ему дискомфорт.
5. Прежде чем сходить на горшок, малыш замирает или уединяется.
6. Вы видите, что памперс не наполняется 2–3 часа.

Итак, с чего начать и что делать?

1. Горшок должен быть на виду у ребенка с 9–12 месяцев. Его можно включать в игру с куклами, пусть они «используют его по назначению».

2. Горшок должен быть удобным!

Я сторонница самых простых моделей – с опорой для спины, не маленьких и не низких, без музыки и спец эффектов. Для мальчика выбирайте горшок овальной формы, чтобы помещался пенис.

3. Для начала сажаем ребенка на горшок сразу после сна, после прогулки, еды и перед сном. Бурно радуемся, когда все случилось. Ночное приучение к горшку имеет смысл подключать спустя 3–4 месяца после того, как сформировался первый, дневной навык. И речь прежде всего идет о грамотном «водном» режиме, а не о расталкивании ребенка ночью и сажании на горшок, что часто вредит ему и сбивает графики сна. Ближе к двум годам ограничьте потребление жидкости перед ночным сном. Я считаю, к трем годам дети могут спать всю ночь, не вставая.

4. Если ребенок протестует, кричит и выгибается, **не надо его сажать на горшок насильно.**

Запрещены также физические наказания за промахи. Это приводит к психологическим травмам, запорам, откатам в

приучении, энурезам!

5. Для мальчиков рекомендую детский писуар или просто одноразовый стаканчик: это удобно родителям, а ребенку интересно видеть результат. Писать стоя для мальчиков более физиологично; будет хорошо, если папа покажет малышу пример.

6. После года можно дать понять малышу, что такое – быть мокрым. Замечательно, если этот этап приучения совпадет с летом. Раньше я не вижу смысла в лужах на паркете и дискомфорте ребенка. После полутора лет купите подгузники-трусы для приучения (которые мокнут) и держите горшок всегда в поле зрения ребенка.

7. Хвалите вашего малыша! Аплодируйте, радуйтесь его успехам, поощряйте!

8. Не стыдитесь быть примером! Объясняйте, зачем вы ходите на унитаз. Если стесняетесь – купите писающую куклу (для мальчика – куклу-мальчика).

9. В процессе приучения к горшку можно использовать разные игры:

– сделать картонных рыбок и предлагать наполнить горшок, чтобы они всплыли;

– нарисовать мишень в центре горшка или унитаза и предложить мальчику попасть в нее;

– повесить в туалете «доску достижений» и вешать туда картонные медальки, а каждые 10 штук менять на мини-приз;

– купить дочке новые красивые трусики: у девочки сработает желание не пачкать их.

10. **Если в течении двух недель нет видимых успехов, возможно, вашему ребенку еще рано пользоваться горшком.** Не мучайте себя и его.

Длительность приучения ребенка к горшку в среднем составляет **от 3 до 6 месяцев.** Поэтому запаситесь терпением и имейте в виду, что у малыша могут быть так называемые «откаты», когда приобретенные навыки временно исчезают.

Что касается метода раннего высаживания, то он скорее придуман ради родителей, их самоутверждения или экономии. Доказательств, что это хорошо для ребенка, ускоряет его развитие или выделяет его из всех детей, – нет. Но результаты, правда, есть. Мне очень нравится взгляд Комаровского по этому вопросу: «Чем раньше вы начнете, тем больше усилий от вас это потребует». Действительно, по статистике, к 3 годам на горшок ходят более 70 % детей, без аварий. Независимо от того, начали их приучать в месяц или в два года.

Поверьте, ваше качество, как родителя, не определяется тем, когда ребенок начал ходить на горшок. Так что не волнуйтесь –

все будет в свое время. Тех, кто не ходит на горшок, – единицы, и, как правило, это является симптомом тяжелых заболеваний.

Как научить ребенка делиться

Что делать, если ребенок не хочет делиться игрушками? Самое важное, что надо понять: **до 3–4 лет дети не разделяют понятия «мое» и «чужое»,** особенно в отношении игрушек. Ребенок приходит на детскую площадку с мыслью «здесь всё моё» и, конечно, огорчается и плачет, если у него что-то забирают. Как же научить ребенка делиться и уважать чужую собственность?

1. **Всегда поддерживайте своего малыша!** Когда он попросит о помощи – дайте ее, поцелуйте и погладьте.

2. В конфликтной ситуации попробуйте отвлечь малыша, например, предложив другую игрушку.

3. Если вы видите, что кто-то пытается отобрать игрушку у вашего ребенка, **вмешайтесь и защитите его интересы** (если он младше 3 лет – обязательно!). Не допускайте появления у ребенка ощущения, что он брошен без поддержки.

4. **Учите ребенка меняться игрушками,** если к нему обращаются с добрыми намерениями. Расхвалите то, что ему предлагают, опишите и покажите все достоинства предмета обмена.

5. **Ребенок не обязан делиться!** Поставьте себя на его место: как вы будете себя чувствовать, если у вас красивая сумочка, а чужая тетенька предложит ею поделиться? Так **что не ругайте ребенка за то, что он не желает отдавать игрушки!**

6. Не берите новые или сильно любимые игрушки туда, где много детей и возможны конфликты. Лучше завести для песочницы мешок таких игрушек, которых много и не жалко, а приходя на площадку, сразу доставать это «богатство» на всеобщее обозрение.

7. Детей можно учить делиться, предлагая «угостить» кого-то, например, печеньем. Это задаст ребенку образец поведения, который он в дальнейшем будет применять и в отношении игрушек.

8. Еще важнее **учить детей играть вместе.** Такая возможность постепенно появляется в возрасте 2 лет. «Учите» малыша в буквальном смысле слова: сидите рядом с ним и другими детьми, предлагайте им варианты совместных игр.

Детская агрессия

Агрессия… Даже само слово воспринимается нами как тяжелое, несущее в себе негатив. С латинского языка «агрессия» переводится как нападение. Применимо ли это понятие к нашим детям? Что такое детская агрессия, какие меры следует принять, чтобы ее не допустить, и как побороть, если она возникла?

Агрессивное поведение можно наблюдать у детей в разном возрасте. В год они могут укусить вас, демонстрируя недовольство вашими действиями. В 4 года дети уже направляют агрессию не на родных, а на сверстников (могут ударить ведерком по голове, толкнуть, стукнуть). Ну а шестнадцатилетние способны расстрелять свой класс, если недовольны окружающими. Конечно, это крайние проявления, но если не пытаться разобраться, где нормальное возрастное поведение, а где патологическое нарушение, то последствия могут быть плачевными.

Агрессивность у детей – это, прежде всего, манера поведения. Откуда она берется, отчего появляется?

Самая значимая причина агрессивности детей в возрасте до 5–6 лет, – это поведение взрослых, старших братьев и сестер. Почти всегда агрессия идет из семьи (чуть позже добавится «отзеркаливание» ситуаций из детского сада).

Первый возраст, когда можно заметить агрессивное поведение ребенка, – от 9 месяцев до полутора лет. Малыш активно познает мир. Любит кинуть что-нибудь с высоты – ему интересно посмотреть, как предмет будет падать. Появились и подросли первые зубки? Надо их скорее опробовать на маме, вцепившись в нее как можно сильнее. Как может поступить мама в этой ситуации? Можно строго сказать: «Нельзя!» или «Но-но!», – поменяв привычную интонацию и придав серьезный вид лицу. Ваше чадо почти наверняка заплачет и будет изображать вселенское горе, а подождав некоторое время, обязательно попробует укусить вас вновь. Как правило, после 2–3 попыток ребенок перестает кусаться. А бывает и другая реакция – мамин крик, визг и море эмоций. «Ого! – думает малыш. – Чудесная реакция, я могу управлять мамой, надо обязательно повторить еще!»

Чем больше вы будете кричать, тем чаще ребенок будет повторять то действие, которое этот крик вызывало.

Я не сторонник теории, что все проблемы идут из детства, но

агрессивное поведение – как раз такая проблема. Прежде чем бить тревогу, тащить малыша к неврологам и психологам, давать успокоительные средства (которые почему-то нынче очень в моде и чуть ли не приравниваются к витаминам) – займитесь самоанализом.

Вот метод такого анализа, который я часто предлагаю своим клиентам. Возьмите лист бумаги либо создайте новую заметку в телефоне и фиксируйте хотя бы три дня следующие явления:

1. Сколько раз за день вы повысили голос непосредственно в адрес ребенка.

2. Сколько раз за день вы повысили голос на других детей или мужа.

3. Сколько раз за день вы обняли и поцеловали ребенка.

4. Сколько раз за день вы отправили ребенка заняться своими делами в ответ на его просьбу поиграть с ним/посидеть/погулять.

5. Сколько раз вы извинились за срывы в своих эмоциях, если они были.

Когда родители впервые читают этот список, они говорят: «Ну это смешно, что же, мне уже прикрикнуть нельзя?» Прикрикнуть можно, но только запишите этот факт. Знаете, что происходит при заполнении листа (конечно, если задание делают честно, хотя бы потому, что жалко заплаченных психологу денег)? Так вот, ко второй половине первого дня количество записанных случаев под пунктами 1, 2 и 4 падает, а под пунктом 3 – растет. Этот метод называется «контроль собственных агрессивных проявлений».

Что же происходит дальше? Через 1–2 недели количество агрессивных проявлений снижается. Вы перестаете быть «кривым зеркалом» для своих детей, и обстановка в семье начинает оздоравливаться.

Агрессия может быть как вербальной (выраженной словом), так и невербальной (выраженной действием). Часто родители не придают этому значения, и матерная ругань в семейном общении оказывается нормой. А такие фразы, как «дам по попе, будешь наказан, ничего не получишь», – становятся для ребенка привычными. Но ведь это – то же самое нападение, о котором мы говорили выше.

А безопасна ли вербальная агрессия? Нет, не безопасна, а побороть ее гораздо сложнее.

Убедительно советую почитать и изучить, что такое мат – может быть, тогда вы «отредактируете» свои выражения, если за вами есть такой «грешок». Иначе не удивляйтесь, если первым словом вашего малыша будет не «мама», а «…».

Подведем итог:

1. Детскую агрессию может победить только взрослый любящий человек.

2. Для того, чтобы преуспеть в этом – начните с себя.

3. Если у вас все благополучно, изучите окружение ребенка – детский сад, друзей, игрушки и телевизор (компьютер).

4. Создавайте для ребенка максимально доброжелательную среду, контролируйте по мере сил собственные эмоции.

5. Следите за своей речью, исключите мат и откажитесь даже от шуточных ругательств и пошлостей.

6. Помните, большая часть агрессивных проявлений временна, обычно агрессивные выпады проходят до 6–7 лет.

7. С самого раннего возраста учите ребенка говорить «извини», анализировать свои действия, сожалеть о них, помнить о чужих чувствах («Не делай так – цветочку, киске, игрушке больно!»).

Терпения вам и удачи! И все обязательно будет хорошо!

Что делать, если ребенок кусается

С таким поведением ребенка сталкиваются многие родители. Для того, чтобы избавиться от привычки кусаться у малыша, надо **найти причину происходящего**.

Например:

1. Дети кусаются, привлекая внимание. Проведите анализ ситуации: когда это произошло? Чем вы были заняты в тот момент?

2. Зубы идут в ход, когда ребенок устал или перевозбужден. Это такой сигнал: дайте мне отдохнуть, оставьте меня в покое!

3. Дети применяют зубы, когда злятся на родителей, особенно когда родители нарушают их планы или не оправдывают ожиданий.

4. Часто дети кусаются во время стресса. Это рефлекторная реакция, ведь и взрослые сжимают зубы от злости.

5. Дети постарше кусаются от разочарования и обиды. Например, ребенок ждал маму в определенное время, а она пришла намного позже. Вместо радости – укус.

6. Еще одна частая причина укусов – отстаивание своих интересов и собственности. Другим способам защитить их ребенок пока не обучен.

Очень часто выявление и анализ причин такого поведения помогает родителям решить проблему – в зависимости от ситуации бывает достаточно просто отложить телефон, сдержать слово, не переутомлять ребенка. Но что можно сделать еще?

1. Если ребенок еще не говорит, **анализируйте его поведение и говорите за него:** «Да, я поняла тебя. Ты хочешь, чтобы я уделила тебе внимание».

2. **Пресекайте попытки укусить вас**. Если вы видите такое намерение у ребенка, выставляйте преграду. Фиксируйте его руки, если он хочет ущипнуть вас.

3. Говорите «нет» или «нельзя» строго и безапелляционно.

4. Описывайте свои чувства, говорите, что вам больно и вы огорчены.

5. Если ваш ребенок укусил другого, пожалейте «жертву», вызывая чувство сожаления у виновника.

6. Не кричите, не кусайтесь в ответ, не бейте ребенка! Ваша агрессия будет усиливать подобные проявления у малыша.

7. Забудьте фразу: «Откушу кусочек от сладкого малыша». Ведь потом и ребенок будет проявлять любовь к вам таким способом.

8. Если ваш ребенок укусил другого, обязательно извинитесь, причем лучше в виде подарка. Например, шарика, конфеты и т. д. Подарок, доставшийся другому, – отличный знак вашему ребенку о том, что его поведение неверно.

Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов

Малыш подрос, научился ходить, и мама спешит привести его на детскую площадку, то есть ввести человека в социум. На практике это не всегда оказывается просто.

1. Дети от года до двух лет не особенно заинтересованы в совместной игре. Про этот возраст говорят: «Дети играют не вместе, а рядом».

2. Дети до 3 лет не хотят делиться своими игрушками, и ваши уговоры «дать поиграть тому мальчику машинку» ребенку не очень понятны. Поставьте себя на его место: захочется ли вам делиться любимой вещью с другой, даже очень хорошей, девочкой?

У ребенка есть право на свою игрушку, и он ее никому не должен.

3. Малыши достаточно уязвимы для более взрослых детей. Многие родители стараются не вмешиваться в конфликт до последнего. Это правильный подход для детей от 2 лет. Для малышей же очень важна мама в такие моменты.

Будьте рядом со своим малышом на тот случай, если ему потребуется ваша помощь. Помните – вы обеспечиваете его зону безопасности, и очень важно защитить его, если это потребуется.

4. Если ваш ребенок обидел другого, не спешите ругать обидчика, а, наоборот, пожалейте пострадавшего. Это метод отлично работает, так как не дает закрепиться агрессивному поведению вашего чада как правильному. Ребенку же совсем невыгодно, чтобы его мама «любила» в этот момент другого.

5. Закладывайте ребенку сценарии социально правильного и одобренного поведения. Например, покажите, что с детьми можно меняться. Принесите на площадку набор мелков или упаковку мыльных пузырей и раздайте всем детям, устроив общую игру. Ваш пример будет иметь очень большое значение.

6. Не пытайтесь воспитывать другого ребенка, даже если вы уверены, что тот неправ! Призывайте к диалогу родителей, но никогда не говорите грубых слов чужому ребенку.

Это категорическое правило, которое стоит принять как аксиому. Поставьте себя на место другого: как вы отреагируете, если вашего ребенка будут ругать чужие люди?

7. Не торопите малыша! Если ему комфортно играть одному, вполне достаточно, чтобы ребенок просто делал это на одной

территории с другими детьми. Поверьте, время придет, и он обязательно войдет в детский коллектив.

Навязчивые движения

В последнее время участились жалобы родителей на то, что их ребенок ковыряет (трогает, теребит) пупок. Интересно, что 10–15 лет назад таких случаев было гораздо меньше. Знаете почему? Нет, мультики и телевизоры ни при чем. Имеет значение свободное время малыша и то, чем при этом заняты родители. Давайте честно проанализируем ситуацию: при засыпании ребенок трогает пупок, а что вы делаете в это время? Смотрите в телефон, планшет, книжку? Это не упрек, а ключ к осознанию проблемы.

Эти методы можно применять и к навязчивым движениям, направленными на мамины волосы, шею, грудь.

В возрасте 9-12 месяцев трогать пупок при раздевании (как и пенис у мальчиков, попу и другие части тела) – нормально, это форма познания самого себя. Если это происходит время от времени и не выглядит как навязчивые движения, т. е. если ребенок не делает это в одно и то же время (например, при засыпании).

Если это движение стало навязчивым и длится более двух месяцев, надо принимать меры.

Начать стоит с закрытия доступа к пупку. Надевайте на ребенка боди, слипы – все то, что сложно снять, расстегнуть. Для более тяжелых форм – заклеивание пластырем.

Если это движение имеет место при засыпании, берите руку ребенка, массируйте пальцы, не давая ему трогать пупок.

Не акцентируйте на этом внимание: чем больше вспоминать, тем больше ребенок реагирует.

С детьми постарше можно рисовать картинки на животе, где пупок превращается в действующего персонажа.

Не пугайте ребенка тем, что пупок сгниет, отвалится. Говорите только правду! Что он может заболеть, покраснеть и т. д.

Детям после трех лет показывайте на примерах в книге, зачем нужен был пупок, говорите как со взрослым.

Занимайтесь ребенком! Эта категория навязчивых движений устраняется, когда ребенок загружен. Хотя бы на время отвлечения погрузитесь в ребенка на все 100 %.

Любому навязчивому движению нужна замена. Пробуйте предлагать ребенку мягкие игрушки! Пусть даже и с пупком!

Ребенок сосет палец

Эта проблема – бич современного мира. Природа этого явления не понятна до конца, как и то, почему эта навязчивая привычка так распространена именно сейчас. Пытаясь ответить на эти вопросы, психологи привлекают и генетику, и влияние на человека электромагнитных полей от бытовых приборов. Однако проблема есть, и ее надо решать. Как?

1. Действовать надо сразу, как только привычка появилась у ребенка!

У малышей в возрасте до года так проявляется нереализованный сосательный рефлекс. Если малыш сосет палец, дайте ему взамен грудь, пустышку, бутылочку. Это самый простой путь.

2. Если этот вариант не сработает, фиксируйте руки ребенка нетугим пеленанием.

3. Следующий способ – изменяйте сценарий засыпания (малыши чаще сосут палец при засыпании). Гладьте спинку, обнимайте ребенка.

4. Делайте все возможное, чтобы привычка сосать палец ушла до года!

5. После года можно использовать специальные горькие лаки, которые продаются в аптеках.

6. Надевайте ребенку специальные напальчники, но не силиконовые, а вязаные, как куколки на пальчики. Они должны быть тугими и не спадать с руки.

7. Для детей более старшего возраста сочиняйте сказки и истории о персонаже-пальчике. Брать «одушевленный» пальчик в рот уже не так интересно.

Почему проблему сосания пальца у ребенка нельзя бросать на самотек и ждать, что он сам отучится? **Это действительно дурная привычка, от которой очень сложно избавиться.** С детьми старше 10 лет работает только метод НЛП (нейролингвистического программирования): находится отправная точка проблемы и удаляется из подсознания навсегда.

Страхи и фобии

«Ой, боюсь!» – как часто мы слышим это от своих детей. Бояться они могут чего угодно: летающих насекомых, ползающих червяков, собак, кошек, машин, высоты, тишины, темноты – список бесконечный. Правда, в 80 % случаев никакой серьезной, травмирующей или опасной ситуации за страхами не стоит – дети боятся своих фантазий.

Первая категория детей боится того, с чем столкнулись впервые. Например, летит шмель. Он жужжит, издает много непривычных ребенку звуков. Чего от него ждать, ребенок не знает. Начинается рев – эта реакция фиксируется психикой и перекладывается на встречу с любым летающим насекомым.

Категория вторая – «напугали». Одна из самых частых форм – это добрые бабушки (да чего греха таить, иногда и мамы) дабы внести ребенку некий запрет, говорят: «Не ходи туда, там темно и живет Бабайка». Кто это, Бабайка, – ребенок не знает, и опять появляется страх встречи с непознанным. В сознании малыша закрепляется такая цепочка: темно, Бабайка, ужасный монстр, я погибну, темнота – это смерть. Думаете, это смешно? Это страшно! Ко мне приходят взрослые люди с фобией смерти. Мы тратим время на сеансы и находим корень зла в тех самых «бабайках», которыми их пугали в детстве. Поэтому родители, бабушки, дедушки и другие родственники должны помнить, что подсознание ребенка – очень мягкий и травматичный «материал», и даже одно неосторожное слово может нанести ему вред.

Категория третья – страхи, порожденные обильным информационным потоком. К ним, прежде всего, относятся ночные страхи. Ребенок тихо играет, когда вы смотрите страшное кино или новости, наполненные человеческим страхами и болью, или вы включаете ему мультики с непонятными персонажами. Все это может спровоцировать у детей до 5 лет ночные кошмары.

Категория четвертая – страхи родителей, переложенные на детей. Например, мама боится воды. Ее эмоциональное состояние (пусть даже без слов) передается ребенку. Сразу скажу: в этой категории способ «лечения» один – убирать фобии родителей.

Категория пятая – страх потерять маму. Он развит у детей, которые, например, оказались без мамы в незнакомой обстановке (например, в больнице) даже в очень раннем возрасте – до 6 месяцев. Часто такой страх есть у детей, которые жестким методом отучались от груди (с помощью отсутствия мамы), и пережили ряд стрессовых ситуаций (мама уходит, а ребенка тянут в другую сторону, разлучая его с самым близким человеком).

Что же делать с детскими страхами?

Взрослые не должны сами порождать страхи у детей!

Например, новый объект не значит опасность. Реагируйте на него спокойно, если жизни ребенка ничего не угрожает.

Не злоупотребляйте словом «опасно», которое многим родителям почему-то кажется лучше слова «нельзя».

Побеседуйте о детских страхах с родней. Искореняйте «бабаек», запирание в темном помещении как наказание и крики «не ходи туда, там темно и страшно!».

Говорите с детьми с рождения! Много, часто и обо всем, на обычном человеческом языке.

При встрече с опасностью или неясностью, например, в мультиках, разговаривайте об этом. Например, гусеницы в «Лунтике» – это не пример вселенского зла, это просто плохо воспитанные червяки, в жизни таких не бывает, это сказка, выдумка. Покажите ребенку гусеницу хотя бы в банке: она сидит, не разговаривает, не кричит и не дерется. Старайтесь так разбирать любую встречу с опасностью.

Сочиняйте сказки про страхи ребенка. Если у самих не получается, пользуйтесь готовыми книжками из серии «Сказки про…».

Рисуйте страхи! Обсуждайте рисунок и потом торжественно уничтожайте его, показывая ребенку конечность и уязвимость страха. Можно также лепить страхи из пластилина.

Всем известная и с детства любимая игра в прятки – отличное средство для преодоления ребёнком страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для лучшего результата позвольте ребенку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор. Однако ни в коем случае не принуждайте ребенка играть, если он проявляет признаки страха или отказывается от игры, чтобы не усугубить проблему ещё больше!

Не порождайте у детей страха по отношению к вам! Старайтесь контролировать свои эмоции, не повышайте голос и не применяйте физические наказания, тем более без повода.

Делайте все возможное, чтобы не оставлять ребенка с чужими людьми. Ведь даже бабушка, если ребенок видит ее раз в месяц, для него чужая.

Лечите собственные фобии, не калечьте детей вашими страхами. Если вы больны, вы же защищаете ребенка от инфекции? А чем лучше страх?

Привязанность к маме

Малыш сильно привязан к маме – норма ли это? Существуют ли у такого поведения границы, выход за которые должен вызывать беспокойство?

Привязанность формируется постепенно. Обычно первые признаки мама начинает замечать в возрасте 6–8 месяцев. Эта психологическая особенность развития ребенка нормальна. Привязанность важна для ребенка с точки зрения самосохранения – прежде всего, она дает ребенку чувство безопасности при освоении окружающего мира, столкновении с новым и неизвестным. Привязанность проявляется у младенца ярче всего в ситуациях, когда он испытывает страх. Ребенок может не обращать внимания на родителей и охотно играть с незнакомым человеком (при условии, что рядом находится кто-то из близких), но стоит чем-либо напугать или взволновать ребенка, он тут же обратится за поддержкой к матери или отцу.

С помощью объекта привязанности ребенок оценивает также опасность новой ситуации. Например, малыш приближается к незнакомой яркой игрушке, но останавливается и смотрит на мать. Если на ее лице отразится тревога или она произнесет что-то испуганным голосом – ребенок также проявит настороженность.

Существуют разные виды и формы привязанности.

Если мама всегда рядом, но при этом дает ребенку свободу в игре или в выборе занятия, у малыша формируется «нормальная» или «надежная привязанность».

Тогда ребенок может легко отпустить маму и быть счастлив от того, что она вернулась. Их отношения строятся, например, так: ребенок играет, мама хвалит его за игру, но не навязывает развлечения сама, а ждет от ребенка проявления инициативы, в которую с готовностью и пониманием вникает.

Есть другой вариант: ребенок играет сам, потом предлагает деятельность маме, но она, не включаясь в нее, предлагает ребенку следующее самостоятельное занятие. В таких отношениях маму легко отпускают и не испытывают особых чувств при ее появлении. Это – «ненадежная привязанность».

Есть и третья форма: мама всегда «бегает вокруг ребенка», предлагая ему варианты деятельности, сменяя один вариант другим, ощущая себя в этом занятой по существу. Ребенок тяжело отпускает маму, ждет ее возвращения и с трудом отвлекается на других людей. Это «аффективная реакция», или «гиперпривязанность».

Конечно, стиль поведения каждая мама выбирает сама. Но с точки зрения психологии первый вариант самый разумный, и к нему я призываю стремиться.

1. С самого рождения давайте ребенку время на самостоятельные занятия. До шести месяцев речь идет о 5-15 минутах самостоятельного общения с миром в кроватке или шезлонге, при условии, что малыш сыт, сух, здоров и спокоен.

2. Приходите к нему на помощь и оказывайте поддержку по его требованию.

3. После года ребенок должен иметь право выбора, чем заниматься: играть или рисовать, лепить или смотреть картинки в книжках. Не навязывайте ему ваше мнение.

Договоритесь внутри семьи, какие решения ваш ребенок может принимать сам – да, даже в возрасте одного года.

4. Дайте ребенку старше двух лет некую обязанность, пусть даже совсем маленькую, например, нажимать кнопку «Старт» на стиральной машине. Ваше доверие и демократичное отношение к ребенку очень важно для него!

Каприз или истерика?

Один из самых популярных вопросов от родителей – как бороться с детскими капризами и истериками? Начнем с того, что разберемся, чем отличается одно от другого. Каприз – это требование, которое, по мнению ребенка, должно быть беспрекословно исполнено. Если этого не происходит здесь и сейчас – раздается крик и визг. Вроде бы вот она – истерика, скажете вы. Но это не так.

Каприз направлен на того человека, который не дает ребенку желаемого.

Истерика – это мощный эмоциональный выпад, направленный на выход тех или иных переживаний наружу. Крик, ор, визг характеризуют и истерику, и каприз, но **истерика требует зрителей, и чем больше, тем лучше**. Истерика быстро затухает без внимательных глаз, выражения жалости и попыток успокоить.

На первый взгляд поэтому с ней проще бороться. Но родители должны учитывать, что не бывает истерик «просто так». У детей до трех лет основные причины подобных эмоциональных всплесков таковы.

Важно, что истерика – это эмоциональная и психологическая разгрузка.

Ребенку 4–5 лет можно дать прокричаться в течение 5–10 минут. Если истерика длится дольше – могут быть проблемы.

Психологи различают внутренние и внешние истерики. Когда у ребенка все кипит внутри – это хуже, чем громкий крик. Такая истерика может нанести вред здоровью.

Родители должны учитывать, что истерик не бывает просто так. У детей до трех лет основные причины подобных эмоциональных всплесков таковы:

1. «Меня не понимают». Ребенок либо еще не умеет говорить, либо не может четко выразить свою мысль.

2. «Я не понимаю, что от меня хотят». Свойственно и для детей более старшего возраста. Взрослый говорит, ставит задачи, а ребенок не понимает, что от него хотят или как это воплотить в жизнь.

3. «Я устал». Ребенок может устать от положительных эмоций, длинного дня, перелетов, смены обстановки или обилия людей. Причин много – эмоциональный выход один.

4. Непонимание времени. Очень частая причина. Например, ребенок хочет гулять, а ему говорят: «Пойдем через час». Имейте в виду, что до 5–6 лет дети не имеют четкого представления о

такой категории как время.

5. Перегрузки. У школьников самая частая причина – перегрузки. Они вызывают выход эмоций и истерики.

Итак, что же делать с истериками у ребенка и как свести их на нет?

1. Лучшая борьба – профилактика. Старайтесь не допускать истерик. Если день был насыщен эмоциями, искупайте ребенка и пораньше уложите спать. Хорошо помогает чай из ромашки с ложечкой меда.

2. **Истерику раздувают зрители**. Пусть с ребенком в период истерики будет один, самый близкий человек. Ничего не говорите, будьте рядом. Через 2–3 минуты начинайте говорить тихо и твердо, стараясь переключить внимание ребенка.

3. Отвлечь во время истерики сложно, но можно попытаться. **Говорите то, что побуждает к действию:** пойти, увидеть, сменить обстановку.

Можно просто обратить внимание на неожиданный объект: «Какая большая птица! Давай покормим голубей! Смотри, какой большой мыльный пузырь! Бежим скорее играть в песок!». Либо просто применить резкий звук: хлопнуть в ладоши, уронить ложку на пол. По мере взросления ребенка мы можем применять соревновательный метод: «Кто быстрее: мама или ты?» (напоминаю, не затеваем соревнование между детьми!).

4. При истерике у ребенка следует воздействовать на основные каналы восприятия информации человеком, например, глаза: «Посмотри, что это такое большое зеленое там вдалеке? Смотри, сколько звезд на небе! Надо же, на этой сирени пять лепестков!» Сюда же можно отнести театр теней, размахивание карандашом, пока не покажется, что он гибкий, следы на снегу, «блинная дорожка» на воде – бесконечный список.

5. Дальше – уши. «Ты слышишь, кажется, кузнечик разговаривает? Ой, вроде бы кто-то стучит? Давай послушаем тишину». Из этой категории – слушать шум моря в ракушке, положить лед в воду и прислушаться к шипению.

6. Далее – осязание. Предложить убедиться, что гусеница липкая, или узнать, холодный ли червяк (для мам с устойчивой психикой). Или угадывать на ощупь, что в мешке – очень полезная игра. Сложите в мешочек разные предметы и угадывайте, что это. А еще дети любят играть в темноте. Взять фонарик и залезть под одеяло – отличный способ. Идем дальше – задействуем все тело! Ритуальные пляски, зарядка, прыжки и бег по лужам – вам в помощь! А еще я люблю «игру в малыша». Так и скажите: «Давай ты будешь малыш!» Я долго использовала этот метод на своих

детях: я делала вид, что пеленаю, потом гладила по голове, говорила «крошка моя» – и им смешно, и вам. И дети получают жизненно необходимый тактильный контакт.

7. После 2 лет, если ребенок находится в знакомой обстановке, можно оставить его одного на то количество минут, которое соответствует возрасту (2 года – 2 минуты).

8. **Держите себя в руках!** Помните, что малышу тяжело, он растет, меняется, его истерика вызвана тем, что он еще маленький и не умеет управлять потоком собственных эмоций.

Детские «кризисы»

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок переживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера.

Основные симптомы «кризиса трех лет» – истерики, упрямство и протест.

И именно это ставит родителей в тупик. Если ребенок падает на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства и что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных случаях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе: все, что происходит с ребенком во время роста, имеет право на существование.

Наш менталитет другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

С другой стороны, вина мамы в происходящем, конечно, есть – но только в том случае, если мама до этого момента позволяла малышу абсолютно все. Из этого следует первый пункт рекомендаций, которые помогут вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет»:

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу и в жизни вашего ребенка уже будут **слова «нельзя» и «нет»** (конечно, в разумных пределах).

2. Если очень хочется повысить голос – отойдите в сторону и считайте вслух, пока не выпустите пар.

3. Если ребенок бьется в истерике дома – также отойдите в сторону и не обращайте на него внимания – **никакого**!

4. Если такая ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите. **Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомом месте, не прячьтесь, не игнорируйте!** Для малыша это катастрофа, боль, крах безопасного мира.

5. **Не вините себя!** Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится.

6. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Меня всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом

уговаривают успокоиться и вернуть на полку машинку или куклу.

Помните, что **родитель – это зеркало для ребенка**!

Если вы будете кричать или плакать – ребенок будет повторять за вами. Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера, но в кризисном возрасте это особенно важно.

7. Уберите от ребенка планшеты, компьютеры и телефоны, сведите время просмотра телевизора к минимуму. Это сложно, делать это лениво, но это первый шаг к гармонии и спокойствию не только для вас, но и для малыша!

Важно, чтобы родители понимали, что все истерики и протесты ребенка в этом возрасте в переводе на «взрослый» язык означают: «Интересно, где границы моих возможностей?».

Как в 9 месяцев малыш мог укусить вас и наблюдать реакцию, так и сейчас он нащупывает рамки управления родителями. А кто устанавливает эти рамки, как не родители? Поэтому все в ваших руках! А любой кризис хорош тем, что он заканчивается.

Раннее развитие: нужно ли это?

Если мамы посещают занятия по развитию ребенка хоть с 6 месяцев, и таким образом больше общаются и отдыхают, – отлично. Если мамы создают сообщества и вместе творят, привлекая к этому своих деток, – чудесно. Если мамы общаются со своими детьми, показывая карточки для обучения чтению с рождения, – замечательно. Если мама просто держит своего малыша на руках, говорит с ним, поет песенки, дурачится в играх на полу – великолепно! Плохо, когда мама сидит в телефоне или в собственных мыслях и не общается с ребенком совсем (словесно, я имею ввиду).

Развитие – это, прежде всего, общение с мамой, папой и ближним кругом родственников, которое дает ребенку двигаться вперед.

Есть несколько важных моментов, о которых говорят нейропсихологи, и на которые я хочу обратить внимание.

У детей до трех лет образное мышление играет ведущую роль, оно позволяет развивать то, что наиболее важно для ребенка, а именно: чувства, эмоции, переживания. Далее идет необходимая стадия формирования личности малыша и ощущения своего вклада внутри нее.

Мы развиваем чувства прежде всего через опыт, общение с мамой, папой, социальные связи, нагрузку мозга различными переживаниями. Например, идет дождь и гроза – это громко и темно, это дает ребенку новый опыт. Именно так накапливается база чувств и эмоций: страшно, весело, зло, приятно и так далее. Мозг ребенка выступает в роли губки, которая впитывает огромные потоки информации, часть из которых способна навредить. Зачем читать и считать с пеленок? Зачем нужны кубики для чтения или карточки со словами? Какие эмоции они развивают? И самое главное – что вы хотите получить в итоге? Все эти занятия, как правило, нарушают правила восприятия информации и основ легкого чтения, приводят к обязательному переучиванию «привычному» чтению в возрасте 5–7 лет. Вы закладываете в ребенка то, что ему не пригодится в дальнейшем.

Другое дело – восприятие звуков, музыки, картинок, цветов и любое влияние на мелкую моторику. Если вы хотите развить в ребенке музыкальность, имеет смысл, чтобы дома звучала музыка, детские песни, классика и все, что нравится ребенку. Можно покупать наборы, направленные на развитие музыкальности. Можно петь самим или покупать детские музыкальные инструменты. Если мамы сами играют – чудесно,

это упростит задачу, поможет развить музыкальность и весь эмоциональный набор: ощущение ритма, вкус и даже улучшение самоконтроля.

Считается, что дети, которые растут в окружении музыки, легче могут переключаться с той или иной негативной эмоции.

Или другой вариант: ребенок живет в билингвальной семье, или мама хорошо владеет иностранным языком. Это еще один пример раннего развития с формированием базы для будущего. Говорите с ребенком, включайте аудиосказки на двух языках, закладывайте эту информацию в мозг ребенка, тогда вам легче будет ее «извлечь» в старшем возрасте.

Мелкая моторика – залог развития, это правда.

Активность кончиков пальцев очень важна при развитии высших психических функций: внимания, памяти, речи ребенка. Но если вы сами будете делать массаж ладошек малыша, давать ему трогать разные поверхности, листики, камешки и т. д., то дадите ему не меньше информации и помощи в развитии. Массаж ладошек – это вообще супервещь. Он помогает успокоить и усыпить, переключает внимание ребенка, если тот зол или капризничает. Массаж делается по такой схеме: сначала каждый пальчик мелко проминается сверху вниз (от ногтя к ладони). Потом на ладони малыша делаются круговые движения по часовой стрелке. Эти движения чередуются в течение 5-10 минут. Массаж – мое спасение, советую его и вам.

Но есть и крупная моторика, и она важна для развития ребенка не меньше! Развитие крупной моторики способствует формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов. Без крупной моторики невозможно развитие речи, внимания и памяти. Родители часто сетуют, что для малышей нет спортивных секций. Как же развивать все эти навыки? Очень просто! Играйте в мяч, используйте фитбол, купите «кольцеброс», учите ребенка кидать кольца и прыгать внутри них!

Методик раннего развития существует очень много. Одни более популярны, другие менее, но прежде всего каждая из них – коммерческий проект. Помните об этом!

Методики раннего развития в общей массе рассчитаны на развитие интеллектуальной сферы и мелкой моторики. Наиболее популярными являются методики Монтессори и Глена Домана, и большая часть пособий, которые чаще всего покупают родители, построены с опорой именно на них (но при желании почти все пособия можно сделать самостоятельно).

У каждой методики раннего развития есть свои плюсы и минусы, которые мы разберем в отдельной главе. Игрушки, которые полезны в этом возрасте, описаны ниже. Помните: важно

не финансовое вложение в игрушки, а то количество времени, которое вы и ваши близкие дарите малышу и, главное, – насколько оно качественное.

Развитие, раннее или гармоничное, – в общении ребенка и родителей, в их совместном времяпрепровождении, в разговорах, играх, объятиях, в их жизни вместе! Этого не сможет заменить никакая коробка с камушками или красками.

Развитие речи

Речь – этап развития, который волнует каждого родителя. Мы ждем первых слов ребенка, возможности получать от него ответы на наши вопросы. Если спросить родителей: «Когда ребенок должен заговорить?», то самым частым ответом будет детский возраст от года до полутора лет. Цифра взята из рассказов наших бабушек: дескать, они к полутора годам уже и книги читать нас научили. Кроме того, для многих мам колоссальное значение имеет сравнение своего чада с окружающими. Если кто-то сообщает, что его ребенок заговорил, мы начинаем активно стимулировать и своего. Но самый главный аргумент в этом вопросе – мнение экспертов. «Добрые» доктора-неврологи смотрят на родителей большими глазами, если узнают, что в полтора года малыш не говорит от 30 до 50 слов.

Где же истина? У каждого она своя. Есть нормы, разработанные неврологами, психологами и логопедами. Эти показатели достаточно сильно отличаются.

Психологи говорят, что двухлетний ребенок должен изъясняться не менее, чем 20 полноценными словами, понятными окружающим и не требующими расшифровки («собака», «кошка», «дверь», «банан»). Внимание! Это важно! Если к двум годам этот показатель не достигнут, никто не делает категорических заключений, лишь предлагают подождать от 3 до 5 месяцев, после чего повторно оценивается развитие речи и других высших психических функций при помощи специальных методик. Если слов по-прежнему мало, но остальные навыки соответствуют возрасту, дают еще одну отсрочку – до 3 лет, после чего проблемы в развитии речи и варианты их решения обсуждаются совместно с логопедом.

Логопеды благосклонны к нам в этом вопросе. Они предлагают такие «нормы»:

– 1 год – ребенок говорит от 2 слов (слово – определенный звуковой комплекс, обозначающий предмет, действие, человека);

– 2 года – появляется простая фраза («Папа, дай», «Хочу играть!»); появляются твердые согласные звуки [т], [д], [п]; все чаще стечение согласных замещается одним звуком; в сложных словах может пропускаться слог;

– 2,5–3 года – ребенок переходит от «аморфных слов» (звукоподражательных, понятных только близким) к общеупотребительным словам; появляются твердые согласные звуки: [в], [с], [з], [л], [ч], [щ], [ж], [ц]; допускается смешение артикуляционно близких звуков; слоговая структура нарушается

редко, в основном в малознакомых словах.

У неврологов – своя классификация, которую я не стану описывать. Вполне возможно, что в свои нормативные 30 слов они включают и «му», и «ав». На самом деле меня больше волнует реакция мам на заключение врача. Пройдя диспансеризацию и узнав, что – ужас! – у ребенка отставание в развитии, так как в свои полтора года он не произносит заветные 30 слов, мамы готовы на все. Они начинают пичкать ребенка серьезными препаратами, ведут 1,5–2-летних детей на микростимуляцию мозга током…

Дорогие мамы, папы и другие родственники, умоляю вас как психолог, как мама четверых детей: подумайте, прежде чем что-то делать! Узнайте мнение двух-трех специалистов! И помните, что в вопросах речи невролог не самый главный эксперт. Слепо поверив заключению одного специалиста, вы можете нанести малышу серьезный вред на всю жизнь!

Как же помочь ребенку заговорить качественно и вовремя?

1. Начинайте формировать речь (пока еще пассивную) уже во время беременности! Да, для многих «разговаривать» с животом – дикость. Тогда хотя бы слушайте музыку, старайтесь общаться с окружающими без эмоционального накала, но используя как можно больше слов.

2. Говорите с ребенком с рождения. Пусть вы думаете, что он вас не понимает, но эти разговоры – формирование его пассивного словаря. Все, что вы вложите в него до трех лет, вы получите после. Ставьте ему песни, аудиосказки. Общайтесь сами, привлекайте папу и всех приходящих в дом. Говорите как можно больше!

3. Следите за качеством своей речи. Не удивляйтесь, что если в доме часто используется мат или сленг, ребенок начнет говорить именно с этих словечек, тем более что они короткие и легкие для повторения.

4. Нагружайте ребенка впечатлениями! Не сидите в четырех стенах: гуляйте, общайтесь, встречайтесь с друзьями и путешествуйте – активная социальная жизнь способствует развитию речи.

5. Как можно чаще, прямо с рождения, делайте массаж рефлекторных зон кистей рук и стоп. Это может быть и ритуалом при засыпании, и просто методом расслабления малыша. Такой массаж стимулирует зоны мозга, отвечающие за речь.

6. Тактильный контакт с близкими важен не меньше словесного. Совсем кроху кладите к себе на грудь или на живот папы, желательно кожей к коже. Все это стимулирует развитие эмоциональной сферы малыша, и речи в том числе.

7. Мелкую моторику можно и нужно развивать не только массажем. Не всегда для этого нужны дорогие игрушки, порой достаточно подключить мамину фантазию: кубики, камушки, собирание риса со стола…

8. Давайте всему нормальные определения и названия. Сразу используйте в описаниях полноценные слова: «Это кот. Кот говорит „мяу“». Убирайте из речи все «биби», «пи-пи» и другие сокращения.

9. Не кричите! Будьте доброжелательно настроены к ребенку. Доказано, что крик и регулярные физические наказания тормозят развитие речи.

10. Ближе к полутора годам привлекайте ребенка к игре «Повтори»: говорите короткие слова много-много раз, как бы шутя, и предлагайте повторить. Если получилось – хвалите, нет – не страшно. Помните, «повторение – мать учения»? Говорите вновь и вновь.

11. Должна быть положительная мотивация! Никогда не используйте стимуляцию через ограничение, например: «Хочешь банан – скажи „банан“, пока не скажешь – не дам». Так делать нельзя! Так вы, наоборот, тормозите ребенка, и даже если он и выдавит из себя требуемое, то позже в развитии речи может наступить «откат», появятся логоневрозы.

12. Хвалите ребенка за достижения и старайтесь его понять. До двух лет не стоит мучить ребенка абсолютно точным произношением слов – главное, чтобы он пытался их произносить!

13. Максимально ограничивайте развлечения с помощью гаджетов, а если уж используете их, то показывайте все «говорящее». Персонажи в мультфильмах должны говорить, и лучше, чтобы повторялись одни и те же слова как можно чаще.

14. Если у вас близнецы или погодки, имейте в виду, что для них установлены немного другие нормы, и они могут начать говорить позже.

15. Не ставьте ребенку диагнозов! Говорит ли он в год стихами или нет, – это совершенно не означает, что он будет умнее или глупее, чем его сверстники. Если вашему ребенку более 24 месяцев и он говорит менее 5 полноценных слов, начните с полной диспансеризации, посещения логопеда и психолога – для собственного спокойствия.

Я не понаслышке знаю о нарушениях речи у детей – моему сыну Степану в 3 года поставили диагноз общего недоразвития речи 2-й степени. На тот момент я изучила огромное количество литературы, и, казалось, знаю об этой напасти все. Но предлагаемые методы не работали. Расскажу, через что прошли

мы и какие сделали выводы – надеюсь, моя информация будет вам полезной.

– Быть может, Эйнштейн и молчал до пяти лет… Но если вашему ребенку больше трех лет и он говорит менее 20 слов, у него проблемы с развитием речи.

– Общее недоразвитие речи не пройдет само. Я считаю, что лекарственная терапия должна быть индивидуально подобрана! Стандартные схемы неврологов мало кому подходят.

– Социум не всегда двигает речь, я имею в виду детский сад. Особенность деток с ОНР – они чуть иначе и слышат. И детский сад может вносить только раздражение в их жизнь. Разумно вести речь о мини-группах, где вместо воспитателя хороший логопед.

– Лучшее – ежедневная, 5 раз в неделю, по 2–3 часа работа с логопедом. Плюс спорт, рисование, лепка – все то, что стимулирует мозг.

– Не надо мучить ребенка книжками! Многие дети с ОНР тяжело воспринимают чтение книг, особенно рифмы. Из-за их особенностей развития такие тексты и скорость чтения им сложно воспринять! Лучше говорите с ребенком, используйте кукольный театр.

– Ребенок должен ощущать себя уверенно! Речь наладится, а вот комплексы из детства убирать очень сложно! Не лишайте его людей, площадок. Поддерживайте уровень его самооценки, малыш не должен ощущать себя ущербным!

– Самое главное – верьте в своего ребенка, не сдавайтесь! Ваши эмоции, любовь, спокойствие – это залог успеха. Запретите себе сравнивать с другими или разочаровываться, что он «такой». Прямо жестко! Нет сил? Ищите способы решать свою проблему, не выливая это бессилие на ребенка!

Терпения вам и сил – все у вас получится! Степа заговорил, зачитал и засчитал за 4 месяца интенсивной работы с логопедом! Это победа всей нашей семьи. Сможете победить и вы!

Мультфильмы и игры на планшетах – зло?

Часто родителей волнует вопрос: «Как отучить ребенка от компьютера или планшета?». Хочется ответить: «Не приучайте!». Поэтому прежде, чем дать ребенку гаджет, спросите себя: «Зачем?» Ведь, если подумать, мы преследуем собственные цели: мы хотим десять минут посидеть в тишине, спокойно поесть или пообщаться в соцсетях. Ребенок же прекрасно может обойтись без интерактивной азбуки для малышей в год, различных электронных игр – в три, а без компьютера – по крайней мере до первого класса. Для его развития гораздо полезнее играть, гулять, быть с родителями и читать книги. А если сами родители не расстаются с гаджетами, то чего ждать от ребенка? Как же выправить эту ситуацию и не довести ее до компьютерной зависимости?

1. Лучше не знакомить ребенка с планшетами хотя бы до трехлетнего возраста.

2. Если вы даете гаджеты ребенку – дозируйте время игры, используйте таймер.

3. Отучить от планшета ребенка до семи лет можно только жесткой блокировкой. Уговорить, ограничить время на игры при сформированной зависимости невозможно. После семи лет можно договориться о конкретном времени, поставить будильник. В выходные можно поиграть чуть дольше.

4. Плодотворно используйте свободное время: спорт, художественные занятия, поездки.

5. Не берите планшет, выезжая в кафе или парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе. Помните: у него образное мышление, ему очень важны новые картинки.

Именно картинки будоражат его воображение и развивают мозг!

6. Не делайте компьютер инструментом поощрения: получил пятерку – иди поиграй. Положительная обратная связь должна идти от человека, а не от машины!

7. Чтобы изжить зависимость от техники, ее надо сломать! Это значит – в семье не играет никто. Это экстремальный метод, но он действует на ребенка в любом возрасте.

Ваш ребенок от 3 до 7 лет

Какие они, дети от 3 до 7

Конечно, главная особенность этого возраста – это плавное перетекание из одного кризиса в другой. Обычно именно этот временной отрезок родители называют самым тяжелым и сложным для них. Дети становятся упрямыми, упертыми и при этом всем они еще ужасные пессимисты. И как их только не называют: «упрямые трехлетки», «маленькие старички», «пятилетние нытики» – читаешь и ужасаешься.

А на самом деле в этот период родители совершают главную и чуть ли не единственную ошибку – они вдруг начинают считать своих детей взрослыми, все знающими, понимающими и умеющими.

А вот дети так совсем не считают! Они любят побыть и «мама, я сам, и больше не целуй меня», и «ой, мамочка, пожалей меня скорее, я малыш».

Итак, о чем хочется напомнить родителям детей этой возрастной группы.

Дети в возрасте 3–4 лет

Или, как любят называть в психологии, младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С 3 до 4 лет происходят изменения в характере, особенностях и содержании деятельности ребенка, в отношениях со взрослыми и сверстниками. Интенсивно развивается интеллектуальная сфера: ребенок познает эталонные формы, цвета, величины, явления окружающей действительности, задумывается и о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образная. На данном возрастном этапе дети овладевают грамматическим строем речи, активно экспериментируют со словами. Значительно увеличивается запас слов, дети начинают использовать в речи сложные предложения.

В этом возрасте очень высока потребность в движении, и развитие крупной моторики выходит на первый план. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают вырабатываться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Есть и такая особенность: дети впервые начинают понимать, что есть «Я», осознавать свое место в обществе, а также свою принадлежность к тому или иному полу. В большей степени проявляется заинтересованность в играх и игрушках, относящихся

к их половой группе.

Родителям в этот период жизни малыша можно дать следующие рекомендации: играйте, бегайте и прыгайте вместе со своим ребенком! Или хотя бы не мешайте ему делать это самому! Малыш должен много двигаться!

Приучайте ребенка ухаживать за собой – причесываться, чистить зубы, ходить в душ. Делайте все, чтобы ребенок побольше играл: ролевые и групповые игры, конструкторы – все хорошо в этом возрасте.

Используйте возраст «почемучек» в своих интересах: музеи, парки, книги – все то, где можно найти ответы на вопросы, которые еще даже не заданы.

Чаще общайтесь с людьми – разного возраста, пола, в разных жизненных ситуациях.

Проводите время наедине с ребенком. Это для него тоже очень важно!

Не пытайтесь усадить ребенка за чтение, развивающие игры и любые другие виды деятельности, если это преподносится в виде уроков и занятий за партой.

Дети в возрасте 4–5 лет

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети значительно меняются внешне, все больше начинают проявляться черты взрослого. Малыши овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми, лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения и общения с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, совершенствуются основные движения.

Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах, стремлении получить от взрослых новую информацию (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте ребенок произносит уже все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из жизни.

Рекомендации родителям:

– Продолжайте бегать, прыгать и играть! По-прежнему это очень важно для развития ребенка.

– Развивайте интерес к различным видам игр: это могут быть

логические игры, сложные конструкторы, игры с преодолением препятствий, разноуровневые и сложные настольные игры («Монополия», например).

– Пора вводить понятие этикет и нормы поведения. Уже вполне можно объяснять ребенку, что принято и что не принято делать в различных жизненных ситуациях.

– Нагружайте интеллект ребенка! Я всегда советую в этом возрасте смело брать книги с рекомендациями «от 7 лет». Дети в этом возрасте очень склонны к анализу и легко включаются в обсуждение книг.

– Домашние обязанности, помощь взрослым – уже пора! Вводите понятие о труде, о том, чем занимаются родители и старшие члены семьи, почему это называется «труд», об уважительном отношении к нему.

Дети в возрасте 5–6 лет

В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают осознавать связи в поведении и взаимоотношениях. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (но при этом отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь ребенка активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Рекомендации родителям:

– А мы все еще бегаем, прыгаем и радостно приветствуем любую форму активности. Вспомните свое детство. Во что вы играли? Сколько у вас было разных активных игр, правда?! Научите им своих детей.

– Продолжаем знакомить ребенка с правилами этикета, но сейчас делаем уклон именно на общение с людьми, как со старшими, так и со сверстниками.

– Развиваем любознательность, творчество в разных видах деятельности, способность решать интеллектуальные задачи. Очень советую книги по теории решения изобретательских задач для детей, они смогут многое дать вашим детям!

Дети в возрасте 6–7 лет

Один из самых сложных периодов. Малыш впервые начинает отделять себя от мамы. «Я сам» становится истинной мотивацией. Ребенок полностью осознает себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками. Дети уже умеют отстаивать собственную позицию в совместной деятельности, могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности, характерными для людей разного пола. Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счет пассивной лексики. Ребенок точно использует слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Речь становится подлинным средством общения.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков: совершенствуются ходьба и бег, дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.

Рекомендации родителям:

– Формируйте готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника. Делать это важно постепенно, не перенапрягая ребенка длительным сидением за партой.

– Меняйте книги на категорию «9+». Поверьте, современные дети к этому готовы!

– Поручите ребенку составление своего плана дня. А потом – плана недели. Более сложное задание – составить подобный план не только для него, но и для всей семьи, например, на выходные.

Этот возраст сложный, но в то же время очень интересный для родителей. Ребенок становится полноправным собеседником и с ним интересно общаться.

Как пережить кризис 7 лет

О важности кризиса 7 лет говорит то, что его изучением занимались многие отечественные психологи. Л.С. Выготский видит психологический смысл кризиса 7 лет в том, что, потеряв непосредственность, ребенок обретает свободу в личной ситуации. Свободу ему дают произвольность и опосредованность психической жизни. Ребенок начинает понимать и осознавать свои переживания, возникает «логика чувств». Кроме того, появляется способность к обобщению собственных переживаний: только теперь ребенок, полностью отдавая себе отчет, может сказать, что это ему нравится, а это – нет, не ориентируясь на предпочтения значимого взрослого. За счет вовлечения в школьную жизнь расширяется круг интересов и социальных контактов ребенка; общение со взрослыми и со сверстниками становится произвольным, «опосредствованным» определенными правилами.

Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис 7 лет, – способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремится получить определенную социальную позицию – позицию школьника. Надо заметить, что, согласно теории Выготского, возрастные кризисы – это неотъемлемая часть формирования личности. Результатом каждого кризиса является психическое новообразование, на котором строится дальнейшее развитие.

Кризис 7 лет – один из действительно существующих кризисов в развитии ребенка. И вновь, как и в 3 года, кризис приходится на сложное время в жизни ребенка, так как в нашей стране принято именно в этом возрасте отдавать детей в школу. Обозначая возраст «7 лет», мы помним, что в зависимости от индивидуальных темпов развития, характера и темперамента, речь может идти о периоде 5–8 лет. У девочек обычно этот кризис приходится на возраст около 6 лет, у мальчиков – 7 или 7,5.

С чем связан данный кризис и каковы его симптомы? Связан, разумеется, с этапом созревания личности. Мы говорим, что ребенок полностью осознает себя как личность: у него есть свои интересы, круг общения, приоритеты, у некоторых – вполне серьезные планы на будущее. Определенный круг детей такие планы несет на протяжении всей жизни и успешно реализует в будущем. Но все происходит не в один миг. Прежде чем малыш-дошкольник «вдруг» повзрослеет, у него на протяжении 5–8 месяцев могут проявляться описанные ниже симптомы. Если в 3 года мы говорим о том, что у ребенка появляется «Я», то в 7 лет у

ребенка появляется «Я социальное». ВАЖНО: у одних детей может проявиться всего один симптом, у других – ни одного. Бывает, что этот возраст проходит гладко. Если у ваших детей нет подобных проявлений, не надо их искать!

Итак, что же можно заметить в поведении детей в этот период:

– повышенная плаксивость. Родители говорят, что ребенок «заводится» с полуоборота и психует по любому поводу;

– ребенок может стать стеснительным, а некоторые дети, наоборот, перестают ощущать рамки и границы, а также чувство опасности;

– появляется много страхов даже у весьма отчаянных детей. Многие начинают посреди ночи приходить к родителям, боясь темноты;

– вполне сговорчивых ранее детей загоняет в тупик необходимость делать выбор. Они не знают, чего хотят, и переживают психоз по этому поводу;

– может нарушиться режим сна и аппетит. Родители говорят, что дети становятся жуткими консерваторами. Одни едят только макароны, другие – пищу конкретного цвета. То же можно заметить при выборе одежды или игрушках;

– дети тяжело вступают в новые контакты с другими детьми. Затевают драки, становятся обидчивыми и агрессивными.

Что делать, нужна ли помощь ребенку и, если да, то как ему помочь?

– Не думайте, что ваш ребенок совсем большой. Ему нужны внимание и поддержка. Говорите с ним, расспрашивайте о том, как проходят его дни. Знайте, как зовут его друзей и расписание его занятий, интересуйтесь его увлечениями.

– Если возраст позволяет, а вы видите у ребенка много выше перечисленных симптомов и понимаете, что он находится в тяжелом периоде развития, подумайте о том, чтобы отложить поступление в первый класс.

– Не напрягайте детей подготовкой к школе. Это большая дополнительная нагрузка, без которой вполне можно обойтись. В этом возрасте по-прежнему важна игровая деятельность.

– А вот спорт очень полезен. Он учит детей справляться с эмоциями, агрессией и гневом.

– Предлагайте детям и другие средства контроля над своими чувствами: от рисования до боксерской груши.

– Помогайте ребенку принимать определенные роли. Например, роль проигравшего. Обычно именно это ребенку пережить сложно. Хорошо подходит способ – быть судьей, когда играет кто-то другой. Это позволяет понять, что можно быть

вторым, и это не страшно.

– Не старайтесь ребенка «ломать». Это возраст, когда важно быть другом и защитником, поддержкой и опорой. «Хочет есть одни макароны? Пусть ест», – говорят педиатры. Если есть переживания, давайте комплексные витамины. Хочет ходить только в зеленом? Уступите. Поверьте, это мелочь, но она важна для его психологического развития.

– Страхи – то, что важно не упустить. Страхам будет посвящена одна из глав этой книги.

– Исключайте из своего лексикона фразы: «Ты уже большой, не ной, ты что – малыш?!» Поверьте, пройдет лишь несколько месяцев, и ребенок сам вам скажет: «Я уже большой». А сейчас окажите ему поддержку, дарите объятия и поцелуи.

– Продумайте ваш совместный досуг. Согласно статистике, дети, чьи родители максимально вовлечены в их жизнь, много ездят, путешествуют, играют вместе, переносят этот возраст гораздо спокойнее.

И маленькие секреты:

– Чтобы не вызвать метаний при выборе, как и в период трехлетнего кризиса, предлагайте лжевыбор: «Ты хочешь желтые носки или белые? Ты хочешь поехать в зоопарк или остаться дома?».

– Если ребенок уже школьник или готовится им стать, не портите отношения уроками. И вам, и ему эти крючочки совершенно не сдались, а стену непонимания вы выстраиваете серьезную.

– Помните, что кризис пройдет, а то, как вы себя повели, останется между вами надолго. Любите ребенка, читайте книги и уделяйте ему время.

Многих проблем можно избежать, если грамотно выстраивать отношения уже с года: с рамками и границами, без жестких наказаний, умея говорить и слышать свое чадо! Удачи вам, родители!

Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!

Так уж сложилось, что на семинарах для родителей, на личных консультациях, в моем блоге мне чаще всего задают вопросы о наказаниях и границах строгости по отношению к детям. Например: «Как наказывать детей, как выставить рамки, как быть с ними строже и не дать им сесть на нашу шею?». А я вот уверена, что с детьми надо просто жить рядом, создавать комфортные отношения, помогать им развиваться гармонично. И тогда все нужные границы и рамки будут выстроены сами по себе, без вреда для психики всех участников этого процесса.

Хочу вам рассказать о психологических ограничениях или рекомендациях родителям, которые не хотят повредить личностному развитию ребенка. Итак, не стоит:

– Угрожать, что ребенка отдадут в детский дом, тете/дяде, полицейскому и т. д., – это нарушает базовую потребность в безопасности ребенка. В его сознании мама (семья) – это гаранты этой безопасности.

– Пугать Бабой-Ягой, Бабайкой. Это может перейти в тяжелые фобии темноты и одиночества у взрослых людей. Я работаю с ними постоянно: взрослые тети и дяди очень страдают от фобий, которые родом из детства!

– Угрожать, что поменяете на другого, хорошего ребенка. Или сравнивать с другими детьми. Это занижает самооценку и портит ваши отношения. Ребенок будет легко идти к тому, кто его назовет хорошим.

– Пугать врачом или уколом! Ну, тут понятно, я думаю.

– Обещать «не любить» – это разрушение мира и стабильности у маленького человека, опять-таки базовой потребности в безопасности.

– Лишать вкусного за непослушание – это нарушение пищевого поведения в будущем (он начинает сам себя «поощрять» едой).

– Отнимать в наказание подарки или отказываться от обещаний подарить что-то – это закладывание веры, что слово можно как дать, так и забрать! И не просите потом ребенка давать обещания вам и, самое главное, сдерживать их.

– Высмеивать детские рисунки или поделки. Этим вы отбиваете желание что-то делать самому. Можно в любой работе найти, за что похвалить, а уж потом корректно обратить внимание, что можно исправить, и помочь это сделать.

– Выкидывать подаренные вам детские рисунки! Или уж если очень надо, не позволяйте ребенку это видеть. Это оставляет психологические травмы на долгие годы.

– Возлагать несоразмерную ответственность на ребенка. Например: «Будешь плохо себя вести, папа от нас уйдет!» Это формирует чувство вины, порой на всю жизнь.

– Пророчить неудачу: «Ничего из тебя путного не выйдет». Эта фраза заложится в подсознание и будет «выскакивать» в самые неподходящие моменты.

– Соизмеряйте слова и их последствия. В общении со взрослыми мы часто задумываемся о последствиях – поверьте, с детьми это делать еще важнее!!!

Как вырастить настоящего мужчину

«Как же нам воспитать настоящего мальчика, мужчину, защитника и опору родителям на долгие годы?» – ох, как часто этот вопрос задают мне родители. Причем про мальчиков спрашивают гораздо чаще, чем про девочек.

На самом деле, основной принцип – любить и уважать ребенка вне зависимости от пола. И помнить, что больно, обидно и одиноко может быть и мальчику, а поэтому он имеет право иногда плакать и расстраиваться.

Попробуем обобщить и вывести некую систему правил.

– Все делать для того, чтобы у сына был полноценный отец или мужчина, которого можно ставить в пример. Это важно! Часто женщины сохраняют брак ради детей, а нужен ли вашему сыну такой пример для подражания? Задумайтесь и задайте себе этот вопрос.

– Беречь авторитет окружающих вас мужчин, не подрывать его почем зря пренебрежительными репликами и грубыми окриками, особенно по незначительным поводам. Всячески поощрять общение с истинными мужчинами, по-настоящему уважающими себя и женщину.

– Не отмахиваться от вопросов сына, относиться к ним серьезно и по возможности обстоятельно на них отвечать. Любознательность – одно из значимых качеств мальчишек.

– Не пресекать деловую инициативу, даже если это грозит некоторым ущербом (например, разбитой чашкой).

– Не отгонять мальчика от занимающихся каким-нибудь делом мужчин (отца, дедушки, старшего брата и т. д.), наоборот, по возможности приобщать к простым операциям в домашнем хозяйстве и к работе с техникой.

– Следить за соблюдением баланса между похвалами и критическими замечаниями. Это одно из основных правил формирования здоровой личности!

– Адекватно оценивать его повреждения! Не охать при виде у сына (внука) царапин, ссадин, ушибов и прочих мелких травм, не ругать за них, а спокойно обработать рану, приговаривая что-нибудь вроде «до свадьбы заживет». Если травма серьезная или болезненная, не бойтесь пожалеть и приласкать.

– С 4–5-летнего возраста приучать ребенка уступать места в общественном транспорте пожилым пассажирам и женщинам, в том числе и маме.

– Каждый день с младенчества начинать с физзарядки с постепенным усложнением, сначала в квартире, потом, по

возможности, на улице. Освобождать от уроков физкультуры в школе лишь при явной угрозе здоровью. До школы хорошо бы научить плавать, ходить на лыжах, ездить на двухколесном велосипеде, играть в волейбол или в другую игру с мячом.

– Всецело поощрять правдивость: в случае честного признания в совершенном проступке наказание сводить до минимума или до нуля, приучая к мысли, что честность выгоднее обмана.

– С малых лет культивировать деловитость, жизнь по расписанию. Нарушение режима – по уважительным причинам. Учить рассчитывать время с небольшим запасом, чтобы выходить из дома вовремя (настоящий мужчина прибывает в нужное место точно в срок и не опаздывает).

– Важно научить ребенка держать слово. Сделать это можно только на личном примере! Помните, все обещания, данные детям, вы должны строго выполнять.

– Не высмеивать, не оскорблять, не унижать сына; никогда не употреблять эпитеты и реплики типа «идиот», «тупица», «олух», «подонок», «щенок», «глуп еще», «молоко на губах не обсохло» и т. п. Они обладают способностью западать в память на всю жизнь.

– Прививать терпимость к людям, их поведению, мнениям, особенно к ошибкам, промахам и недостаткам. Сдержанно, но твердо останавливать насмешливое, заносчивое, высокомерное проявление отношения к людям. Снисходительность – очень мужское качество.

– С 6–7 лет привлекать ребенка к обсуждению общесемейных вопросов (расстановка мебели в квартире, очередность крупных покупок, организация летнего отдыха и т. д.). Это показывает, что вы уважаете мнение ребенка – как девочки, так и мальчика.

– Купить побольше разнообразных инструментов, простейших механизмов, приспособлений, деталей и материалов для ремонтных работ и поделок, осваивать вместе с сыном все эти инструменты и устройства.

– Способствовать активному общению сына со сверстниками, зарекомендовавшими себя с положительной стороны и ничем серьезным себя не скомпрометировавшими. Приветствовать визиты его друзей в дом.

– Поощрять турпоходы, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря и в целом любое проявление самостоятельности.

– Приучать заботиться о женщинах с малого возраста, ухаживать за мамой, сестрой, бабушкой и т. д. Вместе с сыном выбирать подарки женщинам, поощрять изготовление подарков

своими руками и прочее.

– Не чинить препятствий, не отговаривать сына в его желании кому-то помочь, что-то подарить, кого-то выручить, уделить внимание какому-нибудь человеку, даже если это потребует чем-то поступиться, пожертвовать своим. Оказать помощь человеку в трудную минуту, подставить плечо – одно из главных мужских качеств.

– Очень много значит личный пример, позиция мужчин старшего поколения. Готовность проявлять настоящие мужские качества заложена и в современных ребятах. Надо только их подтолкнуть к благородным действиям.

Фразы, запретные в воспитании мальчиков

Наверное, многие ждут, что первой будет фраза «мальчики не плачут». Но я считаю, что внимание общественности к этой фразе излишнее в последние годы. Безусловно, мальчикам надо давать право на проявление чувств. Но и перегибать в проявлении жалости не стоит. Жалость – не есть любовь. Часто, недополучая любви, дети начинают выдумать «болячки», чтобы пожалели/поцеловали/приласкали.

– Проявляйте любовь и не жалейте тактильных проявлений. Обычно, когда мальчик достигает 5–7 лет, его неосознанно сажают на «ласковую диету». А потом он вырастает в неласкового мужа и отца. От того, что вы будете целовать/обнимать/гладить по голове сына, вы ему не навредите.

– «Разбирайся сам». Даже если ему 10 – он еще ребенок. И чтобы научиться разбираться самому, он должен брать пример. А это возможно только с вашей помощью, и образцом будете вы. Научите его различным способам решения проблем.

– «Ты уже большой» – когда ему 3 года, а брату/сестре 2. Ох, как много проблем у детей-погодок из-за этой фразы… Маленькие оба… И все – это аксиома. У погодок, как и близнецов, нет «большого и маленького». Потому что когда младший дорастет всего через год, он все равно будет маленьким… А пропасть между ними растет.

– «Девочек не обижают – девочкам уступают». И потом эпидемия мальчиков 4–5 лет, которые мечтают стать девочками. И у них все хорошо с ориентацией. Просто позиция девочек преподносится родителями, как более выгодная. И девочки бывают разные. Говорить надо о том, что «не обижают слабых, что девочкам надо помогать, цветы дарить, а не применять силу», а главное – надо, чтобы мама была «девочкой». Чтобы папа о ней заботился и носил вместе с сыном завтраки в постель. А не кричал на маму, или еще хуже, руку поднимал. Чтобы сыну и в три года давали помогать маме, пусть батон хлеба, но донести, дверь подержать, руку подать. Тогда у нас будут расти МУЖЧИНЫ. Ведь для мальчиков решающее значение имеет пример перед глазами и совершаемые действия.

Как воспитывать девочку: принцессой или Золушкой

А теперь другой вопрос – как же воспитать настоящую девочку? Леди, принцессу? И есть ли на самом деле принципиальная разница в воспитании мальчиков и девочек? На мой взгляд, основные принципы и подходы к воспитанию детей обоих полов очень схожи, поэтому и мамам девочек советую прочитать главу про мальчиков. Ведь наша цель – это человек, личность, опора и помощь для родителей. Давно ушли в прошлое стереотипы, что место женщины на кухне и она должна лишь варить борщи! Сейчас проповедуются равные права и возможности.

Девочке важно твердить не о том, что она слабый пол и ей никуда не надо лезть, а о том, на что она имеет право, что она человек со своими правами и обязанностями.

Вот некоторые советы:

– Залог успеха в общении с девочкой равно поделен между мамой и папой. Оба они должны подчеркивать ее достоинства и осторожно корректировать недостатки.

– Особое внимание в воспитании дочери стоит уделить и словам, ведь в таком деликатном вопросе особое значение имеет не только уход и постоянная забота, но и то, как именно разговаривают с девочкой ее родители. То, как и что говорят родители, которые для нее являются главным примером для подражания, как раз и формируют картину внутреннего мира дочери, ее место во внешней среде, а также обозначают для нее новые горизонты и восприятие реальности. Очень часто можно услышать, как мама, воспитывая свою дочь, замечает: «Девочки так себя не ведут». В этом случае идет оценка поступков ребенка в зависимости от пола, поэтому дочь будет думать, что мальчикам так поступать можно, а это уже формирует в подсознании ребенка мысли о своей «неправильности».

– Необходимо уделять достаточно внимания и мнению дочери, уметь выслушать ее, не скупиться на похвалу, не оставаться равнодушными к достижениям девочки. Обязательно нужно реагировать на плач дочери, ведь это позволяет девочке быть уверенной в том, что мама сможет прийти к ней на помощь в любой ситуации, а это уже гарантирует уверенность и защищенность.

– Проявляйте любовь к дочери. Постоянно доказывать, что ты заслуживаешь любви, – губительно для личности. Чрезмерная

старательность, неумение осознавать себя любимой и комплекс жертвы – все это может стать результатом родительского равнодушия.

– Всегда подчеркивайте достоинства своей дочери, говорите о том, что она красива, не смейтесь над ее недостатками, ведь все они являются ее неповторимыми чертами лица и фигуры. Особенно это относится к отцу, который для девочки является первым и главным мужчиной в жизни, и в зависимости от того, какие отношения сложатся в детстве у дочери с папой, по такой модели будут в будущем строиться ее отношения с противоположным полом.

– Учите девочку с детства разбираться в людях, беседуйте о возможных опасных для нее ситуациях, которые могут угрожать не только ее здоровью или жизни, но и репутации.

– Прививайте с детства девочке навыки и умения работы по дому: уборки, стирки и кулинарии – в жизни это всегда пригодится.

– Поощряйте любое желание девочки помогать другим, всегда замечать чужую боль.

– Развивайте в дочери индивидуальность, способствуйте развитию ее личности.

– Никогда не мешайте инициативе дочери, но и научите ее выслушивать мнение окружающих.

Родителям девочек

Как же много приходит ко мне женщин с травмами, которые когда-то нанесли родители словом, брошенным не задумываясь. А сейчас еще волна писем от подростков. Говорят, главы из моей книги «Самый трудный возраст от 8-13» разместили на форуме подростковом. Так хочется призвать их мам просто с ними поговорить… Просто список фраз, хорошо?

Можно спорить и кричать: «Да ерунда! Да мне не такое говорили! Да я не обязана себя контролировать!» Друзья, это ваши дети и ваше решение… А я лишь буду постфактум с этим работать. Так что не бросайте в меня камни. Я сама мать трех дочерей, и этот список вшит в мой мозг, как абсолютное табу.

– «Все мужики – козлы/сволочи».

– «Внешность для женщины – не главное. А ты – вполне хорошенькая».

– «Залетишь/напьешься/увижу с сигаретой – убью/домой не пущу» (я понимаю, что это форма предостеречь – это важно, но нужно искать иные слова!).

– «Твой отец – тот еще козел».

– Не рассказывайте о сделанных абортах с целью поделиться информацией. Только если хотите рассказать, как совесть мучает, и что делать этого не надо без показаний. И только с девочками старше 14 лет.

– «Мы вообще-то хотели мальчика/родила тебя потому, что так вышло».

– «Я всю жизнь ради тебя мучаюсь».

– Не рассказывайте подробности сексуальной жизни, даже если вы – суперподруги. Я погрязла в работе с травмами по этой причине. Ребенок, даже если он подросток, видит в вас мать – святого для него человека. Ему этот образ важен.

– Папы! Не говорите фразы из разряда «О, у тебя грудь выросла/попа округлилась», и даже в шутку не надо хватать или хлопать по этим местам. Это очень интимно для девочки и мальчика.

– «Ну что за бред, какая любовь в 15 лет?» Для нее любовь – беда и горе. Помощь нужна, и даже о несерьезности говорите иначе. А то общаюсь с девочкой 14 лет, которая после такого разговора решила к маме не обращаться больше. И от душевной боли надрезает себе руки по ночам. А я по закону и отвечать ей не должна без родителей… Вот и уговариваю пойти к маме, поделиться и раны лечить… Жалко ее безумно. Пока все. Надеюсь, все понимают, что цель статьи – не обидеть родителей?

А помочь вам и вашим дочкам…

Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому

Мы много раз на страницах этой книги повторяем слова о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Вопрос о домашних обязанностях очень логично вписывается в эти представления. Уже у совсем маленьких детей могут появляться те или иные обязанности, возможно, пока в игровой форме. Убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет молока до корзинки с продуктами. И сначала все дети это делают с удовольствием. Но время идет, и вот уже от ребенка помощи по дому не дождешься. Где же происходит сбой?

– Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.

– На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.

– Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!

– Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. И уж убить любую мотивацию можно, если взять и начать переделывать что-то на глазах у ребенка!

– Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.

– Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!

– Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радует вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».

– Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?

– Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по уборке и, например, отследить, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и возможности принимать критику в своей адрес.

– При планировании и выполнении домашних обязанностей хорошо помогает доска мотивации (о ней речь пойдет дальше).

Как сделать доску мотивации для детей

Доска поощрений для детей – что это, с какого возраста и как ее устроить?

– Этот метод идеально подходит для детей от 3-10 лет. Но лучше всегда ориентироваться на ребенка. Метод помогает и мотивировать ребенка, и выучить дни недели и элементарный счет.

– На доске не должно быть более 5 пунктов. Пункты должны быть конкретными! Вариант «хорошо себя вести» не подходит! Только конкретика: сон в своей кроватке, посещение детского сада без слез, сложенные в ящик игрушки и т. д.

– В конце каждого дня ребенок получает награду – наклейку за выполнение заранее оговоренного пункта.

– В конце недели, кроме наклейки, есть дополнительный приз. Например, поход в зоопарк, приготовленный пирог или любая другая эмоция. Эмоции всегда лучше материальных вещей! Но если не можете ничего придумать, то можно и шоколадку.

– Грамотнее делать таблицу пятидневной. А в выходные давать небольшие поблажки ребенку. Ну и выдавать приз.

– Подобная доска может стать семейной. Такая игра в демократию очень полезна для выстраивания отношений с детьми в кризисе 7 лет и старше. Например, они могут оценить папино чтение или мамину кашу (то есть, может, и не очень значимые пункты) – психологически это важно для ребенка. И приз тоже будет семейный.

– Это метод положительной мотивации. То есть приклеить наклейку, а потом забрать ее – нельзя!

– Лучше не давать названия этой доске, чем дать его неверно. Например, частая проблема с доской «добрых дел» – а если не сделал? Здесь есть опасность оценки ребенка, причем не всегда объективной. Он может не сделать, потому что еще не умеет или не понимает как.

Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

Этот вопрос актуален именно для семей, ждущих второго ребенка. Как правило, при ожидании последующих детей все уже происходит по опыту мамы и под действием ее интуиции. Ну и, конечно, многое зависит от возраста старшего ребенка. На что же стоит обратить внимание родителям?

– Если вашему первенцу еще нет 2–3 лет, то не стоит забегать сильно вперед и говорить ему заранее о предстоящих переменах. Ведь у детей совсем другое представление о времени. Они иначе понимают слова: «Скоро у тебя будет братик или сестренка». Для них «скоро» – это с минуты на минуту. И долгое ожидание не приносит им особой радости. Поэтому в этом возрасте сообщение о пополнении можно отложить чуть ли не до самых родов. Достаточно просто отвечать на вопросы по факту, например: «Почему у тебя такой большой живот?» – «Там сейчас живет твой братик». То есть ответы на вопросы должны быть достаточно конкретными.

– После 3 и до 6–7 лет ощущение времени у ребенка уже другое. Дошкольники понимают, что такое месяцы и в каком месяце ждать радостного события. В 3–4 года можно купить или сделать с ребенком специальный «ожидательный» календарь. Но все равно долгое ожидание вызывает у ребенка «перегорание», поэтому не стоит сообщать ему новости сразу после обнаружения двух полосок на тесте.

– Если ребенок старше 7 лет – он уже все понимает. В его случае лучше не создавать ощущение обмана, даже интуитивное: когда он слышит разговоры взрослых, но вынужден додумать все детали сам. Лучше относиться к старшему «на равных», по крайней мере, создать у него такое ощущение.

– Когда-то кто-то придумал, что при рождении ребенка старшему надо дарить подарок. А что потом? Потом мы дарим подарки детям на дни рождения друг друга, чтобы им не было обидно. А ведь такие подарки – это и есть начало, отправная точка того самого соревнования и ревности, от которых потом все хотят избавиться. Появление малыша – это радость для семьи. И главное, что должен увидеть старший, – что ничего не изменилось, его любят, все хорошо. Почему родители показывают это именно подарками? Неужели не знают, как иначе показать свою любовь? Или это самый простой способ, без заморочек?

– Лучше заранее продумайте, кто вам сможет помочь с

новорожденным, чтобы вы смогли уделить время и старшему ребенку. Не гоните его от себя! Даже если он достаточно взрослый, и вы, например, стесняетесь кормить при нем грудью. Лучше прикрыть грудь пеленкой, но не гнать ребенка от себя!

– Многие считают, что старшего надо нагрузить обязанностями по дому и помощью маме. Но делать это надо разумно! Давать ребенку только те задания, которые ему в радость! Ведь он не нянька. Меня всегда «радует», когда старшему ребенку придумывают обязанность выкидывать памперс. Вот, правда, радость-то какая… Новорожденный ребенок – это прежде всего ваша забота!

– Конечно, режим жизни изменится. Но сделайте так, чтобы эти изменения были со знаком «плюс». Когда появление крохи в доме ведет за собой тьму запретов для старшего («не ходи, не шуми, не играй»), то какой реакции вы хотите? Именно общий комфорт, личное время мамы, потраченное на каждого ребенка, занятия вместе и порождают братскую любовь и ощущение покоя. И для этого не надо придумывать никаких специальных схем. Любите всех своих детей, и все будет хорошо!

Как снизить градус ревности между детьми

Ревность – чувство знакомое, наверное, каждому взрослому. Мы переживаем, если вдруг взгляды наших любимых направлены не на нас. Нервничаем по поводу новой должности, которая досталась не нам. И порой достижения лучшего друга вызывают неприятные чувства в душе. Мы быстро находим этому объяснение, называя это чувство белой завистью, ну вроде как мы не со зла… А ведь на самом деле это все проявления ревности. Представьте, как тяжело даются подобные переживания детям. Ведь зачастую они даже не понимают, в чем дело. В доме появился малыш, его все ждали и хотели. И он сам ждал, мечтая стать старшим братом/сестрой, а тут… Все начинает раздражать: крик малыша; мама, которая проводит с ним слишком много времени; подарки, купленные для него; а еще вдруг на тебя начинают повышать голос, и в жизни появляются запреты: «Не шуми!», «Помолчи!», «Я сейчас занята с малышом». Как правило, на этой стадии показывать свои переживания и демонстрировать ту самую ревность начинают только те дети, у кого разница в возрасте с новорожденным минимальна. И даже если вам, в сравнении с «новым» ребенком, старший кажется удивительно повзрослевшим, помните: он малыш, ваш малыш, найдите время и на него.

Что еще можно сделать, чтобы снизить градус ревности между детьми?

– Многие родители сейчас дарят старшему ребенку подарок «от новорожденного». Хорошая идея, но важно понимать, что этого мало. Эта кукла, машина или компьютер не заменят вас старшему ребенку.

– Поделите время, адресованное детям, между вами и другими родственниками. И все равно старайтесь делать по максимуму все вместе, рядом. Ведь пока вы кормите малыша, старший может рядом рисовать, пока купаете – можете рассказывать ему истории, ну а прогулки – это замечательное время для объединения семьи.

– Не настраивайте ребенка на то, что его ждет товарищ для игр в лице малыша. Он быстро разочаруется в ваших словах, ведь ждать этого момента придется долго.

– Не стоит превращать старшего в няньку с первых дней. Да, можно и нужно просить о помощи, но соизмеримо с возрастом старшего ребенка!

– Не делайте из него сразу взрослого – это тяжело для его понимания.

Моя личная история немного другая. Разница в возрасте между моими детьми – 5 лет. Они не проявляют свою ревность здесь и сейчас, она начинает «вылезать» чуть позже. Каждый старается максимально привлечь к себе внимание, подойти приласкаться, побыть рядом. Глядя на это, делаю очередной вывод: кроме того, что надо стараться как можно больше времени быть рядом, обязательно нужно вводить индивидуальное время для каждого из детей. Со старшей дочерью мы вместе готовим или ездим за продуктами, со средней – поем песни в машине и общаемся вечером, когда все остальные заняты своими делами. С сыном обсуждаем его новости во время купания или рано утром, пока все спят. Малышка имеет особую возможность приползти и обняться, когда ей пожелается. Есть еще и папа, время на общение с которым тоже обязательно должно присутствовать. По опыту хочу сказать, что наиболее ярко ревность проявляет себя, когда детей двое. В многодетной семье с каждым новым малышом отношения становятся лучше и спокойнее. Я открыла для себя секрет, скрытый в совместной деятельности. Когда старшие девочки, между которыми ревность наиболее ярко выражена, получают общее задание – отношения выравниваются. Они делают общее дело и стараются достичь максимального результата. Теперь у нас есть дни детских дежурств. Раз в неделю дети разделяют между собой обязанности по дому. А ребенок, возглавляющий процесс, еженедельно сменяется. Таким образом, каждый из детей имеет возможность ощутить себя важной частью семьи, от которой зависит комфорт всех, пусть и всего на один день.

Ревность – тяжелое чувство. Я не хочу, чтобы мои дети его испытывали по отношению друг к другу.

Лекарство от детской ревности одно и абсолютно универсальное – любовь родителей, не разделенная, а умноженная на всех своих детей.

Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть

Сексуальность, осознание себя и своей половой принадлежности – это нормальный этап развития ребенка. Когда ребенок впервые, пусть и отдаленно, начинает изучать себя и свое тело? Уже в 7–9 месяцев, будучи без подгузника, малыш трогает себя, обнаруживает те или иные органы, и это абсолютно нормально. Переживаний по этому поводу у здравомыслящих родителей быть не должно.

После года многие мамы и папы реагируют уже совсем иначе, если, скажем, мальчик, трогает свой пенис. Тут свойственно совершать ошибки: кричать, ругать, пугать («Прекрати, а то оторвешь!») и делать все, чтобы закрепить это желание. Ведь дети всегда ждут реакции на свои действия, а какой она будет – им не так уж важно. Отсюда вывод: реакция родителей должна быть крайне спокойной. Говорите с ребенком, объясняйте, даже если вам кажется, что он ничего не понимает: «Да, ты мальчик, у всех мальчиков есть пенис». Если это слово травмирует вашу психику (хотя я считаю, что в названиях половых органов нет ничего страшного), можно использовать свои определения. Но все же призываю включать здравый смысл, ведь «краник», «леечка» и «петушок» не очень связаны с объектом, о котором идет речь.

Следующий этап – детский сад. Дети там собираются разные, с разным багажом знаний. Это всегда стресс для любого ребенка – бесконечный поток информации на некоторое время выбивает его из колеи. В этот же поток попадает информация о различии полов, способах появления детей и даже физиологии некоторых процессов. И главное, что узнает ребенок, попадая в среду разнополых детей, – то, что мальчики и девочки различаются между собой.

Как отвечать на вопросы детей в возрасте 3–5 лет, знает сейчас, наверное, каждый родитель – по существу. Слушайте внимательно вопрос ребенка и отвечайте на него, а не рассказывайте о том, что, как вам кажется, он хотел бы знать. Например:

– Откуда дети берутся? – Мама рожает.

– Рожает – это как? – Едет к врачам, и они достают малыша.

Обычно в этом возрасте такими вопросами все и заканчивается. Подробности нужны ребенку в возрасте 8-10 лет, когда ему захочется узнать обо всем в деталях.

Современные родители отошли от практики рассказов про

капусту, аиста и магазин. Наверное, к этому их приучили современные дети, которые просят обменять непонравившегося брата или советуют обходить капустные поля. Самое главное в этом нежном возрасте – внимательно слушать ребенка и давать ему спокойные и грамотные ответы.

Кстати, про спокойствие. Так мало взрослых, которые могут без паники, трясущихся рук и краснеющих щек говорить с ребенком на интимные темы! Я понимаю – это не всегда просто. Но, быть может, вам пригодится мысль о том, что вы сами создаете представление ребенка о другом поле, о нормальности отношений, о ценности чувств? Часто родителям помогает осознание ответственности.

Удивительно, да? Взрослые спокойно пьют пиво и курят рядом со своими детьми, ходят в нижнем белье рядом с взрослеющими отпрысками, но считают постыдным сказать: «У мальчиков – пенис, а у девочек – вагина». Виной тому одна из высших психических функций человека – мышление. Чтобы сказать, доступно донести информацию, ее необходимо проанализировать, интерпретировать в понятной форме. Это сложно. Думать всегда не просто, а на уровне наших детей – еще сложнее.

После 8 лет ребенок вам будет задавать взрослые вопросы. И должен получать на них адекватные ответы. Если вы не хотите, чтобы ваш сын или дочь в своей главенствующей познавательной деятельности бросился изучать все на своем опыте, начинайте управлять процессом познания заранее. Покупайте специальные книги, отвечайте на вопросы.

Не прячьтесь от ответов. Если ребенок будет видеть ваш страх, смущение и нежелание говорить на данную тему, он будет сильнее к ней тянуться, ведь запретный плод – самый аппетитный, помните об этом!

Как хвалить и поощрять ребенка

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение – они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В. Колесов отмечает: «Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми…» Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Однако хвалить тоже надо правильно! Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело. Владимир Леви, автор книги «Нестандартный ребенок», считает, что не надо хвалить ребенка в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто не своим трудом, – физическим, умственным или душевным.

2. Не подлежат похвале красота, здоровье: все природные способности как таковые, включая и добрый нрав.

3. Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.

4. Нельзя хвалить из жалости.

5. А также из желания понравиться.

Похвала и поощрение: за что?

– Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое стремление ребенка к самовыражению и развитию. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т. д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.

– Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.

– Одним из приемов похвалы может быть аванс или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, в свои силы: «Ты это сможешь!», «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все

получится!» и т. д. Похвала ребенка с утра – это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: «Ничего из тебя никогда не выйдет!», «Ты неисправим, тебе одна дорога в тюрьму (в милицию, в детдом и т. д.)» – то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее прямое внушение, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

Как поддержать адекватную самооценку у ребенка

Чтобы поддержать адекватную самооценку у ребенка и установить с ним хорошие отношения, детские психологи советуют родителям придерживаться следующих правил. Они отлично работают для детей от 2 лет.

– Прежде чем поругать рисунок или поделку ребенка, найдите в ней положительные стороны и отметьте то, что хорошо получилось.

– Вселяйте ребенку уверенность в своих силах, говорите о том, что у него обязательно все получится, может быть, не в этот раз, так в следующий.

– Сообщайте ребенку, что он имеет право на ошибку.

– Вовремя извиняйтесь перед ребенком и не стесняйтесь признавать свои ошибки.

– Научите ребенка спокойно признавать свои ошибки, для начала – через другого персонажа или героя. Это можно сделать при помощи сказки. Например, у вас есть проблема с ссорами между детьми. Сочиняйте сказки про двух героев с такими же проблемами. Решайте внутри сказки эти ситуации, давайте советы и просите их у детей.

– Введите в вашей семье секретные ритуалы. Например, знак, который будет означать «я люблю тебя». Такие милые секреты создают у ребенка ощущение покоя и безопасности. Если при самой яркой ссоре у него есть шанс, например, коснуться сердца и потом вашей щеки, это растрогает вас и сведет на нет конфликт.

– При необходимости не повышайте тон, а, наоборот, понижайте. Это заставляет прислушиваться. Призываю, попробуйте не кричать, а шептать! Поверьте, это замечательный метод, описанный еще Л.С. Выготским.

– Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка, даже если вы огорчены или злитесь: «Меня очень злит/огорчает то, что ты делаешь, ведь я люблю тебя и не хочу конфликтов».

– Будьте искренним с ребенком. Не пытайтесь играть в идеального родителя, будьте собой. Дети не терпят фальши.

– Обязательно давайте телесный контакт – касания, объятия!

– Поощряйте за реальный успех! Не бойтесь перехвалить!

– Храните фотографии ваших семейных событий и просматривайте эти альбомы иногда с детьми. Это все та же зона безопасности и надежного тыла!

– Обязательно храните лучшие рисунки и поделки ребенка! Увидеть свои творения в мусорном ведре – это травма на всю жизнь.

– Вам понравится, если ваш муж скажет: «Вот у моего друга жена такая классная, не то, что ты, и то умеет и это»? Мотивирует это вас? Зачем же мы постоянно сравниваем своих детей? С братьями и сестрами, с ровесниками, детьми друзей и даже виртуальными идеальными образами из социальных сетей? Сравнивайте ребенка с ним самим (тем, каким он был вчера или будет завтра).

– Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

– Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

– Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

– Поощряйте в ребенке инициативу.

– Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: «У мамы не получился пирог – ну ничего, в следующий раз положим больше муки». Или: «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!».

– Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

– Помните, что отрицательная оценка – враг интереса и творчества.

– Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия и поймет, что вы ближе к нему.

Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, – не наказывайте. Никакой «профилактики».

3. За один раз – одно наказание.

4. Наказание – не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, – никогда!

6. Можно отменить наказание. Даже если ребенок набезобразничал вчера так, что хуже некуда, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Отменяя наказание, не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.

7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания тянут в прошлое, не дают ребенку стать другим.

8. Наказан – прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о «старых грехах». Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство «вечно виноватого».

9. Без унижения. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

10. Без применения физической силы! Я против категорически.

11. Говорите! Прежде всего, говорите с ребенком! Используйте мимику, интонацию, жестикуляцию!

12. Никогда не наказывайте за то, что вам кто-то рассказал! Если вы не видели, как вы знаете, что это правда? Особенно когда ребенок вас весь день ждет, например, в саду, а вы его начинаете ругать за рассказ воспитателя.

Нельзя наказывать ребенка:

– Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.

– Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.

– Сразу после душевной или физической травмы.

– Когда ребенок не справляется со страхом, с

невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.

– Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.

– Когда сами устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам. И наказать хотим ребенка из-за того, что плохо нам!!!

Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями

Истерика у детей – это то, что чаще всего вызывает истерику у взрослых. Тавтология, но, по сути, это так и есть: состояние детской истерики может вводить родителей и окружающих взрослых в состояние «душевного волнения» или аффекта. Конечно, это, к счастью, не та форма, когда совершаются страшные вещи, но часто взрослые не могут себя толком контролировать. Что делать с родителями – мы разбирали и будем разбирать еще. А вот что же происходит с детьми?

Симптомы истерик бывают разные, они зависят от возраста ребенка и от причин, которые эту истерику вызвали:

– падение на пол с криком;
– падение на пол молча;
– битье головой об стену и об пол;
– дети могут закрываться и уходить ото всех, находясь в одиночестве;
– дети просто визжат и кричат, не падая;
– дети проявляют агрессию по отношению к окружающим.

Причина истерики ребенка от 1 года до 3 лет может скрываться в отсутствии психической перезагрузки, в том, что его не слышат и не понимают. А также и в том, что малыш не может объясниться с окружающими, ведь его речь еще не развита. По мере взросления и приближения к 3 годам причины постепенно меняются и переходят к необходимости получения обратной связи от родителей. У ребенка накоплен достаточный опыт для манипуляции окружающими, и он входит в состояние «я правлю миром». У детей более старшего возраста причины истерик надо искать в усталости, желании добиться своего, гормональных изменениях, недостатке родительского внимания. Конечно, причины разные, и методы вывода из этих состояний тоже разные! Разберем их по порядку.

Но прежде хочу обратить внимание, что есть симптомы, при которых обязательно надо обращаться к врачу-неврологу или психоневрологу.

1. Ребенок теряет сознание во время истерик.
2. Выход из истерики (всхлипывание, страдания, переживания) продолжается более часа.
3. Ребенок пытается нанести себе травмы.

Самое важное – любую истерику лучше не допускать.

Как правило, родители могут заметить, в каких ситуациях происходит этот выплеск. Если не можете сказать так сразу, то советую в течение 2–3 недель вести дневник дня ребенка. Так вы сможете понять, как проходил его день и что стало спусковым механизмом для истерики. Это скучное занятие, но зато оно поможет вам не допускать этих состояний у ребенка, придумать ритуал сглаживания ситуации и сберечь свою психику. Ведь если вы знаете, что ребенок упадет и сломает что-нибудь, вы же этого не допустите? Здесь работает тот же самый принцип.

Второй важный момент – истерики не надо закреплять. Если в результате своих эмоций ребенок будет каждый раз получать желаемое – истерики будут продолжаться и нарастать.

Еще одно важное условие – фиксируйте достижения: и ваши, и ребенка. Ведь так вы узнаете, что ваша линия поведения верная, и вам будет за что поощрить и себя, и малыша.

Помните, что у любой истерики есть три стадии. Стадия крика – ребенок кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг. Стадия двигательного возбуждения – начинает кидать все, что попадается ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками. Стадия рыданий – ребенок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом. Наша задача – не допускать третьей стадии, она самая травматичная для малыша.

Поговорим об основных методах борьбы с истерикой у ребенка:

1. Пожалеть. Подходит для детей любого возраста, при условии, что они дают это сделать. Помните, что ребенку в этот момент не просто, он эмоционально страдает!

2. Метод «Эффект присутствия». Подходит для детей до 3 лет. Надо вспомнить о том, что ребенок устал, ему требуется 3–4 минуты на перезагрузку. Дайте ему поплакать. Строго по часам. В это время молча сидите рядом. После того, как время истечет, не начинайте никаких обсуждений, а просто переходите к нормальному разговору, теперь можно и пожалеть.

3. Метод «Разговор шепотом». Подходит для детей от 3 лет. В моменты истерик, капризов или эмоциональных всплесков у ребенка – переходите на шепот. Это и вас успокоит, и приведет ребенка в чувство.

4. Научите ребенка сообщать об усталости, раздражении или внутренней агрессии. Например, подойти ударить по подушке или креслу-груше, произнести некое кодовое слово или фразу: «Мама, я устал!», или попросить помощи. Подходит для детей от 3 лет.

5. Давайте задания и поощряйте за их выполнение. Это тоже метод профилактики истерик, работает для детей от 2 лет. Например, малыш привык, что мама просит «три притопа, три прихлопа» – он это делает, а мама радуется. Тогда он проще реагирует на ваш голос и легче дает обратную связь на ваш эмоциональный призыв. По мере взросления усложняйте задачи.

6. Метод «Отвлечение» – для детей до 3 лет. То есть переключаем внимание ребенка на что угодно: птички полетели, пузыри надули и т. д.

7. Метод «Соревнование» работает с детьми с 2 до 4 лет. Предложите ребенку что-то сделать наперегонки («Кто первый добежит до подъезда» и т. п.).

8. Метод «Лжевыбор» подходит с 2 до 5 лет. Предложите выбор из двух вариантов, каждый из которых вас заведомо устроит: «Давай будем печь печенье или лепить из пластилина».

9. Метод «Прожить на шаг вперед». Вы не замечаете происходящее, а вслух говорите о том, что будет дальше: «Ой, пойду одеваться, скоро на машине надо ехать». Метод подходит детям от 2 лет до бесконечности. И мужьям тоже!

10. Метод «Игнорирование». Выходите из помещения и не наблюдаете истерику. Используется только в знакомой для ребенка среде и никогда – в чужой и незнакомой обстановке! Можно оставить ребенка старше 3 лет на количество минут, равное его возрасту (3–4 минуты для ребенка 3 лет). Выйти из помещения или оставить ребенка в его комнате (обязательно освещенной). Не говорите ничего обвиняющего, не успокаивайте. Вами будет запущен режим тишины.

11. Придумайте кодовую фразу фиксации внимания, например: «Наша Дуня громко плачет». Когда ребенок к ней привыкает, она его тормозит.

12. Улыбнитесь, переведите все в шутку! Ведь вам должен быть важен не сам анализ ситуации и порицание ребенка, а то, чтобы истерика прекратилась. Подобный метод замечательно работает на детях до 5 лет.

13. Помните, что ребенок в момент истерики тоже страдает, отнеситесь к нему с пониманием и снисхождением просто потому, что вы старше и мудрее!

Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками

Агрессия… Даже само слово воспринимается нами как тяжелое, несущее в себе негатив. С латинского «агрессия» переводится как нападение. Неужели это понятие применимо к нашим детям? Что такое детская агрессия, какие превентивные меры принять, чтобы ее не допустить, и как побороть, если она возникла?

Агрессивное поведение можно наблюдать у детей в разном возрасте. В год они могут укусить вас, демонстрируя свое недовольство вашими действиями. В 4 года дети уже направляют агрессию не на родных, а на сверстников (ударить ведерком по голове, толкнуть, стукнуть). Ну а в 16 лет, если недовольны окружающими, то могут и прийти расстрелять свой класс. Конечно, это крайние проявления, но если не пытаться разобраться, где нормальное возрастное поведение, а где – патологическое нарушение, то последствия могу быть плачевными.

Агрессивность у детей – это прежде всего манера поведения. Откуда она берется, отчего появляется? Первая причина, которая имеет особенно значимое воздействие на детей до 5–6 лет, – это поведение взрослых, старших братьев и сестер, и идет она почти всегда из семьи (чуть позже сюда же добавится «зеркальность» ситуаций из детского сада).

Первый возраст, когда можно заметить агрессивные выпады ребенка, – это период от 9 месяцев до полутора лет. Малыш активно познает мир. Любит кинуть что-нибудь свысока – ему так интересно посмотреть, как предмет будет падать. Появились и подросли первые зубки? Надо их скорее опробовать на маме, вцепившись в нее как можно сильнее. А мама как поступит в этой ситуации? Можно строго сказать: «Нельзя!!!» или «Но, но!», – поменяв привычную интонацию и придав серьезный вид своему лицу. Ваше чадо почти наверняка заплачет и будет изображать вселенское горе, но, подождав некоторое время, обязательно попробует укусить вас вновь. Но, как правило, двух-трех раз вполне достаточно, и ребенок перестанет кусаться. А бывает и другая реакция у мамы – крик, визг и море эмоций. «Ого! – подумает малыш, – Чудесная реакция, я могу управлять мамой, надо обязательно повторить еще!». Чем больше вы будете кричать, тем больше ребенок будет повторять то действие,

которое этот крик вызывало.

Я не сторонник теории, что все проблемы идут из детства, но применительно к агрессивному поведению эта мысль имеет право на существование. Прежде чем бить тревогу, тащить малыша к неврологам и психологам, давать успокоительные средства (которые почему-то нынче очень в моде и приравниваются чуть ли не к витаминам) – займитесь самоанализом.

Вот тест для такого контроля, который я часто предлагаю своим клиентам. Возьмите лист бумаги либо создайте новую заметку в телефоне и фиксируйте хотя бы три дня следующие явления:

1. Сколько раз вы повысили голос напрямую в адрес ребенка?
2. Сколько раз вы повысили голос на других детей или мужа?
3. Сколько раз за день вы обняли и поцеловали ребенка?
4. Сколько раз за день вы отправили ребенка заняться своими делами в ответ на его просьбу поиграть с ним/посидеть/погулять?
5. Сколько раз вы извинились за срывы в своих эмоциях, если они были?

Когда родители впервые читают этот тест, они говорят: «Ну это смешно, что же мне уже прикрикнуть нельзя?» Прикрикнуть можно, вы только запишите этот факт. Знаете, что происходит при заполнении? Ну, конечно, при учете того факта, что задание делают честно хотя бы потому, что жалко заплаченных психологу денег. Так вот, ко второй половине первого дня количество записанных моментов по 1, 2 и 4-му пункту падает, а по 3-му – растет. Этот метод называется «контроль собственных агрессивных проявлений».

А что дальше? Вы перестаете быть «кривым» зеркалом для своих детей и обстановка в семье начинает оздоравливаться. А через 1–2 недели количество агрессивных проявлений снижается.

Агрессия может быть как вербальной (через слово), так и невербальной (через действие). Часто родители не придают этому значения и применение мата в семейном общении становится нормой. А фразы, подобные этой: «Дам по попе, будешь наказан, ничего не получишь», – становятся для ребенка привычными. Но ведь это все то же самое нападение, о котором мы говорили выше. А так ли безопасна вербальная агрессия? Нет, не безопасна. И что важно: побороть ее гораздо сложнее. Убедительно советую почитать и изучить, что такое мат. Может быть, тогда вы «отредактируете» свои выражения, если за вами есть такой «грешок», а иначе – не удивляйтесь, что первым словом вашего малыша будет не «мама», а «…».

Подведем итог:

– Детскую агрессию может победить только взрослый любящий человек.

– Для того, чтобы преуспеть в этой помощи малышу – начните с себя.

– Если у вас все благополучно, изучите окружение ребенка: детский сад, друзей, игрушки и телевизор (компьютер).

– Создавайте для ребенка максимально положительную среду, контролируйте по мере сил собственные эмоции.

– Следите за своей речью, наложите запрет на мат и откажитесь даже от шуточных ругательств и пошлостей.

– Помните, большая часть агрессивных проявлений временна и является возрастной, обычно агрессивные выпады проходят до 6–7 лет.

– С самого раннего возраста учите ребенка говорить «извини», анализировать свои действия, сожалеть о них, помнить о чужих чувствах («Цветочку, киске, игрушке больно!»).

Терпения вам и удачи! И все обязательно будет хорошо!

Как научить ребенка «давать сдачу»

Что такое эта «сдача» и откуда она взялась? Можно копнуть глубоко и сказать, что началось все давным-давно, с «око за око». Но ведь в современном цивилизованном обществе так не принято? Или нет? С одной стороны, у нас ходит много пословиц, говорящих о том, что умный в драку не полезет. С другой – мы постоянно учим детей давать сдачу! Не верите? А как вы отвечаете мужу, если он поднял на вас голос? Продавцу в магазине, который вам нахамил? Или как реагируете, если вашего ребенка обижают? Да, мы не лезем с кулаками в бой, но на самом деле сдачу даем всегда. Попробуем расставить акценты в этом вопросе.

– Для детей до 4–5 лет понятие «дать сдачу» очень сложное. Определить, где ты отвечаешь адекватно на агрессию, а где – становишься агрессором сам, ребенок не может. Поэтому малышей не стоит учить тому, что надо бить в ответ.

– В любом случае старайтесь показать, что вопрос можно решить словами, и где-то остановить того, кто использует в конфликте не слова, а действия.

– Учитывайте особенности характера вашего ребенка. Если вы знаете, что он мягкий и спокойный ребенок, то применение физической силы может стать для него большим стрессом.

– Когда вы говорите ребенку, что он может ударить кого-то в ответ, что может применить физическое насилие, то не факт, что ребенок будет применять физическое насилие в той ситуации, в которой вам хотелось бы. Чаще всего ребенок в результате таких разрешений на физическую агрессию начинает пробовать агрессию в принципе. Он же не знает социальных норм, он их проверяет на практике, пробует в разных ситуациях применить физическое насилие как способ разрешения конфликта. И, естественно, периодически он промахивается.

– Если ребенок не может дать сдачи кулаками, значит нужно подсказать другой вариант реагирования, например, предупреждать голосом, показывая уверенность в себе.

– Если ребенок любит говорить и где-то даже мечтать о том, как он будет давать сдачи, не бойтесь ему подыграть в этом. Такие своеобразные методы игротерапии могут быть полезны в становлении уверенности в себе.

– Можно отдать ребенка в спортивную секцию. Главное, чтоб в этом возрасте ребенок научился защищать себя.

– Вспомните себя ребенком. Когда вам было, предположим, 4 года, легко ли вам было постоять за себя? Это страшно. Страшно,

что будет больно. А вот когда обижали слабого? Все давалось проще? Может быть, и вашему ребенку будет легче постоять за кого-то, чем за себя, хотя бы на стадии привыкания к тому, что такое давать сдачу!

– Помните о том, что часто родители навязывают ребенку то, чего нет! Мы сами преувеличиваем ситуацию. А на самом деле вопрос может быть решен легко и просто самими детьми при общении! Не спешите делать выводы за ребенка.

– Если вы будете рассказывать своему ребенку о жестоком мире, он либо озлобится и будет заранее злиться на весь мир, так как он маленький и ему тяжело справиться с ним, либо замкнется и у него будет развиваться чувство страха.

– Не обзывайте своего ребенка и не называйте его оскорбительными и унизительными словами! Это вряд ли повысит его доверие к миру и усилит чувство уверенности в родителях.

– Будьте для ребенка защитой и опорой! Это то, что важно, и то, что научит его верно реагировать на окружающий мир по мере взросления.

Как помочь ребенку победить страхи, ночные кошмары и фобии

«Ой, боюсь!» – как часто мы слышим это от своих детей. Бояться они могут чего угодно: летающих насекомых, ползающих червяков, собак, кошек, машин, высоты, тишины, темноты – список бесконечный. Правда, в 80 % случаев никакой серьезной, травмирующей или опасной ситуации за страхами не стоит – дети боятся своих фантазий. Но существуют страхи более сложные, которые вырастают вместе с ребенком, крепнут и переходят с ним во взрослую жизнь. Поэтому родители, бабушки, дедушки и другие родственники должны помнить, что подсознание ребенка – очень мягкий и легко травмируемый «материал», и даже одно неосторожное слово может нанести ему вред.

Что же делать с детскими страхами?

– Сами взрослые не должны порождать страхи у детей! Например, новый объект не значит опасность, реагируйте на него спокойно, если жизни ребенка ничего не угрожает.

– Не злоупотребляйте словом «опасно», которое многим родителям почему-то кажется лучше слова «нельзя».

– Проводите воспитательные беседы с родней. Искореняйте Бабаек, наказания запиранием в темном помещении и крики «не ходи, там темно и страшно!».

– Говорите с детьми! Много, часто и обо всем, на обычном человеческом языке.

– При встрече с опасностью или неясностью, например, в мультиках, проговаривайте это. Например, гусеницы в «Лунтике» – это не пример вселенского зла, это просто плохо воспитанные червяки и в жизни таких не бывает, это сказка, выдумка. Покажите ребенку гусеницу хотя бы в банке: она сидит, не разговаривает, не кричит и не дерется. Старайтесь так разбирать любую встречу с опасностью.

– Сочиняйте сказки про страхи ребенка. Если у самих не получается, пользуйтесь готовыми книжками из серии «Сказки про…».

– Рисуйте страхи! Обсуждайте рисунок и потом торжественно уничтожайте его, показывая ребенку конечность и уязвимость страха. Этот же метод работает и с пластилином.

– Всем известная и с детства любимая игра «Прятки» является отличным средством для преодоления страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для достижения наилучшего результата позвольте ребенку быть ведущим. Заранее

обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор. Однако помните о том, что если ребенок проявляет признаки страха или отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему еще больше!

– Не порождайте у детей страх по отношению к вам! Старайтесь контролировать свои эмоции, не повышайте голос и не применяйте физическое наказание, особенно без повода.

– Лечите собственные фобии – не калечьте детей вашими страхами. Ведь если вы больны инфекцией, вы же защищаете ребенка от нее? А чем лучше страх?

Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка

Нам часто свойственно делать то, что удобно, не думая о последствиях. В этой главе речь пойдет о пищевом поведении у детей и о том, как его не нарушить. По последним данным, средний возраст детских заболеваний анорексией и булимией снизился до 8 лет. К слову, 10 лет назад этот «переломный» период приходился на 14 лет, и его связывали с подростковым кризисом. Это, конечно, ужасно! А факторов тут очень много. Я не буду сейчас вам рассказывать о степенях и стадиях этих заболеваний. Давайте поговорим о том, что делать, чтобы наши дети были здоровы!

Начнем по порядку. У каждого ребенка несколько раз в день возникает чувство голода и появляется аппетит. Психологи определяют это состояние как эмоциональное побуждение к приему пищи. Причем чувствуя аппетит, малыш мысленно представляет, какое удовольствие принесет ему та или иная еда. Но существуют определенные расстройства аппетита, например когда ребенок постоянно хочет кушать и безостановочно что-то жует или он отказывается от всех видов пищи кроме одного. А бывает и так, что у ребенка полностью отсутствует аппетит, и малыш полностью отказывается от пищи. Именно из-за такого расстройства аппетита и начинает развиваться анорексия.

Причем анорексия у ребенка может проявляться по-разному. Одни дети начинают плакать и просто отказываются садиться за стол, другие дети закатывают истерики и выплевывают еду, третьи круглыми днями едят только одно определенное блюдо, а у четвертых после каждого приема пищи начинается сильная тошнота и рвота. Но в любом случае это вызывает серьезное беспокойство у родителей, которые всеми силами пытаются накормить ребенка, что только сильнее усугубляет ситуацию.

Удовольствие от еды – одно из базовых и лежит на дне (первом уровне) пирамиды Маслоу. И что же делают родители? Как они «убивают» это удовольствие? Догадываетесь?

– Да, включают за едой мультики, игры, устраивают театр! Что происходит в этот момент? Мозг перестает фиксировать удовольствие от еды, ему проще и быстрее получить радость от мультика. Ребенок ест на автомате, а в подсознание не закладывается важность происходящего!

– Какие еще факторы? Однообразная еда! В определенный момент дети начинают есть тот или иной вид продуктов,

родителям это удобно. Это не очень страшно (со слов врачей), если этот период длится 2–3 месяца. Дальше надо внимательно наблюдать за происходящим.

– Частая еда и бесконечные перекусы. Иногда, чтобы ребенок не дергал и не отвлекал, ему постоянно что-то суют в рот. Не самый лучший способ. Количество потребляемой пищи за сутки должно быть четко регламентировано и соответствовать возрасту и весу малыша.

– Другая крайность – впихивать еду! Ребенок не хочет, но «оставлять же нельзя».

– Неправильное воспитание со стороны родителей, постоянно удовлетворяющих любые прихоти и капризы малыша, приводит к чрезмерной избалованности ребенка и отказу от пищи.

– Играет роль и отношение родителей к процессу питания ребенка, постоянные уговоры или, наоборот, угрозы.

– Негативные события, постоянно сопровождающие процесс потребления пищи. Если родители постоянно ругаются на кухне или грубо заставляют ребенка есть явно невкусную еду, то малыш рискует потерять позитивное восприятие пищи и у него в дальнейшем просто не будет аппетита, так как не будет желания повторять свой негативный опыт, пережитый в раннем детстве.

– Сильный стресс также способен вовлечь ребенка в первичную невротическую анорексию, которая, в зависимости от реакции взрослых, может пройти через несколько дней, а может остаться надолго. Таким стрессом может стать как сильный испуг непосредственно во время приема пищи, так и тяжелая жизненная ситуация, связанная с потерей близких, разлукой с мамой и т. д.

Что делать? По порядку!

– Развлечения убирать, совсем и сразу! Планшет или телевизор могут легко «сломаться».

– Кушать вместе с ребенком за столом, создавая культуру потребления пищи.

– За едой вести только спокойные разговоры, без ссор! Позитив в этом очень важен.

– Установить правильный пищевой режим в семье. Не нужно заставлять ребенка есть точно по часам, но и сильно сбиваться с графика тоже не стоит.

– Если ребенок не хочет кушать, смело пропускайте прием пищи, чтобы к следующему разу малыш хорошенько проголодался.

– Пища должна быть красивой, а трапеза – интересной,

сопровождаться приятными беседами за семейным столом.

– Еда должна быть здоровой, но заставлять ребенка есть откровенно невкусные, пресные блюда тоже нельзя. Ищите золотую середину.

– Не показывайте малышу вкусные десерты, пока он не съест суп.

– Не накладывайте слишком много еды в тарелку, чтобы ребенок выходил из-за стола немного голодным или просил добавки – это тоже неплохо.

– Ни в коем случае не заставляйте его доедать, пусть лучше оставит часть порции на тарелке – это здравый подход к питанию, и не нужно ребенка от него отучать.

– Следите за составом продуктов! Лично я всегда читаю этикетки и прошу состав продуктов в магазине – эта информация всегда должна быть у продавца. Часть пищевых добавок и стабилизаторов вкуса вызывают привыкание, и у детей это происходит очень быстро! Советую вам найти перечень опасных добавок и иметь всегда с собой. Найти его можно в интернете.

Задания на формирование пищевого поведения семьи

Попробуйте в течение трех недель последить за питанием в вашей семье и создать собственную структуру пищевого поведения.

Задания на первой неделе:

1. Если в вашей семье есть проблемы с пищевым поведением, есть лишний вес или, наоборот, вам кажется, что ваш ребенок совсем ничего не ест, то начните с пищевого дневника. Да, знаю, это сложно и долго, и лень вообще. Но зато это возможность адекватно оценить, что именно вы едите. Обращаю особое внимание: если бывают ситуации, что вы плохо себя чувствуете, что после того, как съели «кусочек», хочется доесть торт целиком; что ребенок после продукта сильно возбудим, или, наоборот, вялый. Запишите эти продукты особо. Вероятно, в их составе есть компоненты, с которыми у вас несовместимость, либо повышено содержание усилителей вкуса.

2. Для детей, умеющих читать, поход в магазин можно превратить в увлекательную «охоту на мусор»: можно попросить их найти коробку с сухим завтраком, который содержит меньше 8 г сахара, или хлеб, изготовленный из 100 %-ной цельнозлаковой муки. Дети научатся разбираться в составе продуктов и будут слишком заняты, чтобы просить о покупке очередной порции сладостей.

3. Пройдите такой тест, который часто встречается в разных интерпретациях на просторах Интернета, но автора которого я не знаю и поэтому не могу указать. Но он очень хороший и помогает многое осознать. Ведь часто в нарушениях пищевого поведения своих детей мы повторяем ту линию, которую заложили в нас родители.

Часть 1. Вспомните раннее детство. Погрузитесь в него, вспомните взрослых, которые о вас заботились. Ответьте теперь на следующие вопросы: «Что вы любили есть? Где? С кем? Что не любили есть? Где? С кем? Как ели (с удовольствием ли, мало/много и т. п.)? Кто заставлял есть? Какими словами? Как Вы на это реагировали? Какие эмоции и чувства вызывали у вас эти ситуации?». Какие основные послания вы вынесли из детства от взрослых, которые начинаются словами: «Ешь…», «Еда – это…».

Часть 2. Теперь ответьте на эти же вопросы из вашего возраста. Что вы любите есть? Где? С кем? Что не любите есть? Где? С кем? Как едите (с удовольствием ли, мало/много и т. п.)?

Как относитесь к принуждению в еде? Заставляете ли себя? Какими словами? Какие эмоции и чувства вызывают у вас эти ситуации? Как влияют на ваш стиль питания послания, вынесенные из детства: «Ешь…», «Еда – это…». Что изменилось, а что осталось прежним? Что для вас еда сегодня? Всегда ли это физиологический голод? Если нет, то какие потребности за этим стоят?

Вторая неделя и новые задания:

1. Гаджет – ох сколько о нем уже сказано! Прямо сегодня откажитесь от гаджетов за едой для всех членов вашей семьи. Именно они ведут к тому, что еда перестает быть базовым удовольствием. Человек насыщается автоматически, не контролируя себя и объемы поедаемой пищи. Родители счастливы – деточка хорошо кушает. А деточка уже в 4 года получает тяжелые нарушения пищевого поведения. А потом и подтягиваются различные вариации ожирения; булимии и т. д. Давайте начнем прямо сегодня? Сами обедаем без ленты Инстаграма и ребенка кормим без мультика. Это очень страшно, но не больно. Максимум – день плохой еды, и все будет хорошо! Во время еды вы можете говорить с ребенком, рассказывать ему сказки про еду и ее полезные свойства.

2. Ешьте всей семьей. Если папа на работе – хотя бы вы и дети. Делайте это сидя (для многих молодых мам актуально) и за столом. Берите приборы и ешьте спокойно. У нас стали пропадать ритуалы приема пищи, от этого множество и заболеваний различных, и пищевых расстройств. У вас есть свои ритуалы и правила? Если есть, поделитесь в комментариях?

3. Вот мы все страдаем, что во всех сладостях плохой состав. А давайте прямо сейчас поделимся рецептами сладостей (печенье, пряники и т. д.), которые можно сделать дома за 30 минут? Ведь на самом деле таких рецептов миллион! И главное – это можно сделать даже быстрее, чем сходить в магазин. И заодно провести время вместе с детьми!

Завершающая неделя и мои задания:

1. Часто меня спрашивают: «Как сказать ребенку, что это (ну, чипсы, например) вредно, если я это ем?». Ответ очевиден: «Никак». И это не шутка. Вы – идеал для своих детей, они повторяют поведение за вами, и главное – они учатся «что такое хорошо и что такое плохо». И если вы хотите, чтобы ребенок ел правильную еду, начинать придется с себя. Проанализируйте, от каких продуктов вам придется отказаться? Или, может быть, таких нет? А те же чипсы вы можете сделать сами? Знаю, знаю,

сейчас точно будет протест про алкоголь. Как же не пить-то? Ну, тут вариантов много: пить не в прозрачном стакане; пить, когда дети спят; или даже дать лизнуть вино – на самом деле вкус не понравится, и он сам не будет просить; ну и мой семейный вариант – не пить.

2. Важнейший момент – отделите голод и скуку. Это беда и детей, и взрослых. Засунь в рот что-нибудь, пока кино смотришь или в коляске едешь – разницы большой нет. Как говорится, «наши руки не для скуки». И в эти моменты сделай ребенку массаж рук или дайте игрушку в руки. А себе возьмите вязание в руки или кошку почешите. Если занять все же хочется рот – берите безопасные перекусы: яблоко или огурец, а лучше выпейте воды.

3. Не используйте еду, как поощрение. Это верный путь к проблемам с пищевым поведением. В ходе одного европейского исследования одной группе детей предложили поесть сладкий перец за вознаграждение, другой группе – просто съесть столько, сколько они захотят. Дети из первой группы съели меньше и продемонстрировали большую неприязнь к полезному овощу, чем дети из второй. Другими словами, попытки заставить есть за вознаграждение полезную пищу могут отвратить детей от нее. Ребенок сначала съест ненавистный овощ, капельку, зато сладкого, которого вы ему пообещали в награду, съест много. Так и со взрослыми. «Сделай это дело, и можно съесть шоколадку». И на радостях едим целую плитку.

Как улучшить сон ребенка

Часто проблемы со сном возникают у детей именно в возрасте 4–7 лет. Вроде и причин нет, но ребенок может плакать во сне, просыпаться, рано вставать. Особенно часто это случается в период адаптации в саду, в школе или при новых жизненных обстоятельствах. А иногда видимых причин и нет, но повод есть – активное функционирование левого полушария, развитие фантазии и гормональная нестабильность. Еще раз повторим классические методы для улучшения сна ребенка:

– спокойные игры перед сном;

– прием курса «Магне-В6»;

– хорошо проветренная комната;

– контрастный душ;

– стены в комнате спокойных цветов;

– достаточное потребление кальция и калия, причем лучше в продуктах. Считается, что такой кальций лучше усваивается детским организмом;

– ужин за 1,5–2 часа до сна;

– обязательное посещение туалета перед сном (позыв к походу в туалет во сне нарушает его качество).

Также хочу с вами поделиться методом управляемых сновидений. Спросите, что малыш хочет увидеть во сне? И дальше проведите сеанс минивизуализации. Предложите ему закрыть глаза и говорите: «Представь цифру 1 и машинку (если он хочет увидеть машину), цифру 2 и фею (назовите второй предмет, если он есть, или повторите первый еще раз)». Если ребенок цифр не знает, то можно просто говорить: «Я называю цвет, а ты представь картинку этого цвета с машинкой». Перечисляете цвета радуги. Важно говорить это размеренно, настраивая ребенка на позитив и спокойствие. После этого 90 % детей видят то, что «заказали». Они понимают, что могут этим управлять, и сон становится комфортным.

Кто такой «гиперактивный ребенок»

«Мой ребенок гиперактивный. Что делать?» – этот призыв о помощи часто приходится слышать детским психологам. Нередко родители сами ставят этот диагноз ребенку, иногда «помогают» в этом воспитатели детских садов, врачи или психологи. Но что же на самом деле подразумевается под гиперактивностью? Как ее распознать и как помочь своему малышу?

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни и т. д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение. Есть у этой проблемы и второе название – синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Сразу хочу обратить внимание на то, что грамотный невролог, психолог или психиатр не поставит этот диагноз ребенку до 5–6 лет! Всегда дико видеть эту запись в медицинских картах детей в 1,5–2 года. Если вашему ребенку уже есть 5 лет, вы видите, что он не может заниматься одним видом деятельности больше времени, положенного по возрасту (в 5 лет это 15–20 минут на один вид деятельности, например, рисование), тяжело засыпает, «ерзает» сидя на одном месте, у него легко или резко меняется настроение – начните с визита к неврологу. Доктор проведет необходимые тесты, назначит пройти ЭЭГ и по результатам, возможно, назначит терапию.

А теперь о том, с чем идут к психологу:

– с малышами до 4 лет;

– с тем, что ребенок не сидит на месте;

– не хочет играть один;

– проявляя протест, постоянно кричит или падает в истериках на пол;

– плохо спит, часто просыпается;

– слишком активен, в понимании мамы.

Конечно, это классическое «горе от ума». Мамы читают много книг, журналов, часто сравнивают своих детей с другими «идеальными малышами», которых посадили около коробки с игрушками, и они сидят там два часа. Я не буду вам говорить о том, что не надо сравнивать детей, что ваш особенный и развивается по своему сценарию, я просто предложу вам минитест, ответами на который будут «да» или «нет»:

1. Вашему ребенку меньше 5 лет?

2. Ваш ребенок может заниматься одним делом, которое ему интересно, 5-10 минут (например, играть или смотреть мультик)?

3. Ваш ребенок спит более 3 часов подряд во время ночного сна?

4. Ваш ребенок может посидеть у вас на руках или самостоятельно на месте?

5. Ваш ребенок способен спокойно употреблять пищу? Находясь при этом на стуле или на руках?

Если хотя бы 4 из 5 ответов «да» – у вас просто активный малыш, и все, что вы ему приписываете, вряд ли имеет отношение к диагнозу СДВГ.

Разобрались? Что же делать, если вашему ребенку поставлен диагноз СДВГ? Прежде всего начать коррекцию с посещения невролога. Терапия, которую врач проведет, поможет ребенку уравновесить нервную систему и взять ее под контроль. Ему станет легче в обучении, в принятии решений, уйдут тревожность и раздражительность. После этого детский психолог сможет подсказать вам комплекс упражнений для регуляции внимания. Часть из них я опишу ниже.

Вот классическая схема, которую вам посоветуют:

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

2. Уменьшить рабочую нагрузку на ребенка.

3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

А теперь советы тем мамам, у чьих детей на самом деле нет этой проблемы:

– Позвольте ставить диагнозы врачам.

– Примите, что ребенок развивается в движении, ему это жизненно необходимо.

– Посмотрите на себя со стороны буквально, лучше с помощью фотографий и видео, и так же разберите поведение вашего мужа. Вы спокойно, тихо, сидя в кресле проводите свое время? Вам нравится часами заниматься одной и той же деятельностью? Нет? Ой, может быть это ваш ребенок?

– Если вы хотите, чтобы ребенок вас слышал и выполнял то, что вы просите, делайте это правильно. Инструкция должна быть краткой и немногословной. Она должна состоять из очень конкретных и понятных ребенку шагов.

– Уменьшайте количество запретов. Это то, что вносит противоречие и сумятицу в детские головы. Жизнь в клетке из запретов вынуждает с ними бороться всеми доступными методами.

– Давайте ребенку время! Это очень важно! Прежде чем добиться результата, предупреждайте его 3–4 раза с интервалом в 5 минут. Это позволяет ребенку подсознательно принять и услышать ваше требование.

– Не давайте сто заданий сразу. Это сложно. Дробите их на мелкие части.

– Ограничивайте гаджеты и мультики. Это мешает адекватному восприятию информации ребенком!

– Думайте о самооценке ребенка! Прежде чем сделать замечание и сказать, что не так, задумайтесь на секунду о том, какой вред это может нанести ему в будущем!

– Несмотря на все что я уже сказала, этот пункт очень важен. Активному ребенку нельзя жить во вседозволенности! Помогайте вашему непоседе с детства формировать рамки и границы. Но заранее продумайте, как это сделать, не создавая клеток, о которых мы писали выше. Самое лучшее – рамки, выставленные при помощи игры или сказки, когда малыш делает выводы сам.

– Давайте обратную связь. Ребенку это важно всегда, а тому, у кого все внутри бурлит, особенно!

– Придерживайтесь режима дня, особенно если ваш кроха такой активный с раннего детства. Размеренный и предсказуемый цикл жизни очень помогает такому малышу.

– Если ребенок говорит и может поддержать беседу, сочиняйте с ним сказки-диалоги! Они очень хорошо помогают разобрать ситуацию и привлечь внимание малыша.

– Удачи вам и терпения!

Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам

Часто родителей волнует такой вопрос: «Как отучить ребенка от компьютера (или планшета)?». Хочется ответить: «Не приучайте!» – и закрыть вопрос. Поэтому прежде, чем дать ребенку гаджет, спросите себя: «Зачем?» Ведь если подумать, мы преследуем собственные цели: хотим 10 минут посидеть в тишине, спокойно поесть или пообщаться в соцсетях. Ребенок же может прекрасно обходиться без интерактивной азбуки для малышей в год, различных игр – в три, а без компьютера, по крайней мере, до 1 класса. Для его развития гораздо полезнее играть, гулять, быть с родителями и читать книги. Другое дело, если сами родители не расстаются с гаджетами, то чего ждать от ребенка? Как же выправить эту ситуацию и не довести ее до компьютерной зависимости?

– Лучше не знакомить ребенка с планшетами хотя бы до 3-летнего возраста.

– Если вы даете гаджеты ребенку – делайте это по будильнику и дозировано по времени!

– Отучить ребенка до 7 лет можно только жесткой блокировкой. Уговорить, давать время на игры при сформированной зависимости невозможно. После 7 лет можно договориться – ставьте будильник на конкретное время. В выходные – чуть дольше.

– Активно используйте свободное время: спорт, художественные дисциплины, поездки.

– Не берите планшет, выезжая в кафе или парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе. Помните: у него образное мышление, ему очень важны новые картинки. Именно картинки будоражат его воображение и развивают!

– Не делайте компьютер методом похвалы: получил «пятерку» – иди поиграй. Положительная обратная связь должна идти от человека, а не от машины!

– Чтобы технику изжить, ее надо сломать. Это значит – не играет никто! Это экстремальный метод, но он действует на ребенка в любом возрасте.

Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяка…)»

«Мама, хочу собачку (кошечку, хомяка)!» – рано или поздно это слышат все родители. И перед ними встает выбор – да или нет? Когда ребенок готов к приобретению домашнего животного, когда сможет нести за него ответственность и кого лучше выбрать?

Конечно, все мы слышали сто раз: «Рядом с животными дети учатся заботе, берут на себя ответственность, становятся добрее». Спорить с этим сложно. Особенно когда ожидание покупки питомца длительное, с ребенком проводится подготовка, он понимает все плюсы и минусы заботы о домашнем животном, то положительных моментов достаточно много. Важно помнить, что есть и другая сторона медали – забота и уход, уборка, болезни. Когда же ребенок ко всему этому готов? Очевидно, что до 9-10 лет ждать, что ребенок возьмет на себя все заботы о питомце, наивно. Это связано прежде всего с особенностями развития и формирования его психики. Он сам еще центр Вселенной и находится в стадии становления собственной личности и своего «Я». Никто не спорит, он будет любить питомца, играть с ним. Но история про «пойди убери лоток» дается ему очень непросто. Во-первых (и это надо учитывать) многие дети брезгливы в этом возрасте, и для них все эти процедуры вызывают определенный стресс. Во-вторых, в их сознании маленький пушистый комочек и уборка – явления, которые не стоят рядом.

Прежде чем решить вопрос о приобретении животного, я советую хорошенько подумать именно взрослым и учесть следующие моменты.

– Выбор животного. Грызуны, например, проще в уходе. Но они имеют короткий цикл жизни. Смерть животного – это всегда большое испытание для всех. Конечно, родители умудряются быстро подменить умершего хомяка на нового Хому, но ведь можно и не успеть, и разговор о смерти приходится заводить раньше, чем вы планировали. Учтите, что собаки – это прогулки. Если вы готовы, что утром под дождем выгуливать собаку придется вам, то завести именно собаку – отличный выбор. Но тогда необходимо серьезно подойти к выбору породы, посоветоваться с кинологом. Далеко не все собаки любят детей, и еще меньше тех, кто готов подчиниться их беспрекословной любви. Большинство родителей делают выбор в пользу кошек. Тут важно заранее узнать, нет ли у вашего ребенка аллергии на

шерсть.

– Ходите в гости туда, где есть взрослые животные. Для детей часто желание «котеночка» связано именно с миловидностью маленькой кошечки. Им вообще могут не нравится взрослые животные и их характеры. Учитывайте это: ребенок должен понимать, что котенок быстро вырастет.

– Вы сами должны быть готовы к животному и последствиям от его появления в вашем доме. Часто хотим-то мы как лучше, а получается – известно как… Собака сделала лужу посреди комнаты – папа орет и гоняется за ней с пинками. Но от ребенка-то мы ждем любви и доброты. Помните, животные – это не только умильное урчание у вас на животе, это и множество недетских забот.

– Самое ужасное, когда летом на даче ребенок приносит котенка, все с ним играют. А осенью никто не собирается брать котенка в квартиру. Это верх жестокости и самый ужасный пример, который вы можете показать своему ребенку.

– Животные – это деньги. И речь идет даже не об их приобретении (ведь хорошим примером доброты может стать для вашей семьи взять животное из приюта). Это и питание, прививки, игрушки. И понять это – задача взрослых. Я сталкивалась с таким примером: «Хочешь игрушку? Нет, не купим, эти деньги нужны на корм твоей собаки!» Помните, животное будет ваше!

– Здорово, если есть возможность «взять» питомца напрокат, например, у кого-то из знакомых, кто уехал в отпуск. Это поможет оценить все прелести жизни с домашним любимцем.

– Про свой отпуск тоже подумайте: есть ли возможность оставлять с кем-то ваше животное?

Но важно даже не это! Вы, мама и папа, должны сесть и решить: зачем вы хотите завести животное? Просто чтобы исполнить волю ребенка? Потому что хочется «маленький комочек»? Или вы хотите воспитать доброго и заботливого человека? Поверьте, это воспитание должно начаться не с домашнего любимца, а с заботы, например, о вас, о сестре или брате или даже о комнатном растении.

Можно смотреть, читать и изучать добрые книжки. На начальном этапе вы можете выбирать для чтения детские сказки и стихи о животных. Обязательно с хорошим концом, без сцен каннибализма, насилия, запугивания и так далее. Например, под эту категорию прекрасно подходит книга Веры Чаплиной «Забавные животные» – рассказы о зверятах, которые воспитываются в зоопарке. Сюда же можно добавить «Рассказы о животных» В. Бианки, «Лесные тайнички» Н. Сладкова, «Рассказы

о родной природе» Г. Скребицкого, «Рассказы» Е. Чарушина и другие книги о животных для детей.

Для разнообразия используйте в своем воспитательном арсенале мультфильмы, которые могут вызвать в ребенке чувство сострадания. Например, старые добрые мультики «Бемби», «Дамбо», «Король Лев» и другие, в которых малышу сложно будет удержаться от целительных слез сочувствия. А также детские фильмы про животных с жалостливым сюжетом (тот же «Белый Бим Черное ухо»).

Я советую в этом вопросе не идти на поводу у эмоций, а продумать каждый шаг. Ведь питомец – это, конечно, любовь и радость, но это и заботы, и переживания. Помните о пусть банальном, но таком емком утверждении: «Мы в ответе за тех, кого приручили».

Подросток от 8 до 13 лет

Почему наши дети так рано взрослеют?

Действительно, современные подростки превращаются во взрослых гораздо раньше. У девочек уже в 8–9 лет начинается рост молочных желез, а в 11–12 лет у 75 % из них начинается менструация. Мальчики с 8–9 лет активно забивают в поисковик «голые женщины», а в 10–12 лет у них случается первая поллюция. Физически дети развиваются быстрее, а вот психологическое развитие редко опережает нормы, которые были прописаны 15–20 лет назад. И даже ранняя беременность в 13–14 лет не превращает девочек во взрослых в психологическом плане личностей.

Конечно, вопрос «почему» – здесь ключевой. И самое интересное, что единого ответа на этот вопрос нет. Рассмотрим все основные теории.

Теория «Пищевая». Все зависит от питания. Это, пожалуй, теория-лидер. Большое количество некачественной еды, содержащей гормоны и «вредные» ГМО. Сторонники этой так называемой «химической» теории считают, что изменения могут происходить уже на стадии беременности. Что же делать? Питаться здоровой и полноценной пищей ВСЕГДА, а не так: ребенку – брокколи, а себе – пельмени и наггетсы из коробки.

Теория «Интеллектуальная». Есть мнение, что усиленный вклад в раннее развитие детей не только развивает мозг. За мозгом тянется и тело. В итоге к 7–8 годам дети не только умнее, но и крупнее физически. И их интересы выходят за рамки детских. По статистике, запрос в поисковике, связанный с сексом, дети вводят в трех случаях из пяти.

Теория «Социальная». Родители сами торопят детей. Включая их в круг обсуждения взрослых проблем, ругаясь и выясняя отношения при них. Сюда же можно отнести ранний перевод отношений в формат материальных и денежных ценностей. Все это торопит детей… Плохо ли это? Каждый решает сам. Я сторонник того, что детство должно быть! И нет ничего плохого, если оно будет достаточно долгим, хотя бы и до 10–12 лет.

Подростковый кризис

Когда родители встречаются с проявлением подросткового кризиса, они, мягко говоря, не знают, что им делать и за что хвататься. Первая реакция – «я таким не был» или «в кого он такой?». Потом начинаются метания в поисках решений, чтобы понимать, как себя вести с ребенком, какие слова подобрать.

Родителям очень непросто общаться со своими подросшими детьми: послушные еще вчера малыши превращаются в «колючих» подростков, которые готовы все делать назло, но при этом не задумываются о последствиях своих поступков. Подростки громко заявляют, что они никому ничего не должны, но при этом продолжают считать, что уж родители точно им чем-то обязаны. Разумеется, далеко не все папы и мамы готовы мириться с такой позицией, поэтому в семьях возникают конфликты.

К конфликтам приводит и борьба подростка за независимость. Он требует, чтобы родители убрали контроль над ним, но при этом еще не готов взять на себя ответственность за свои поступки. Родителям уже трудно управлять своим ребенком, а договориться с подростком может быть непросто, особенно если ранее они таких попыток не предпринимали. Борьба за независимость может принимать довольно странные, с точки зрения взрослых, формы: например, подросток может демонстрировать свою «взрослость» курением, употреблением наркотиков или алкоголя.

Подростки становятся одновременно очень критичны и очень внушаемы. При этом критичность они проявляют по отношению к тому, что говорят им родители. А сказанное сверстниками или некоторыми другими взрослыми воспринимается ими как истина в последней инстанции, без размышлений и критики. Эта тенденция также не находит у родителей понимания и одобрения.

Что же делать и как этот период проще пережить?

1. Тяжелее всего переходный возраст детей отражается на семьях, в которых принят диктаторский стиль воспитания. Если родители годами требуют от ребенка безусловного подчинения, им непросто бывает смириться с тем, что чадо хочет принимать решения самостоятельно. А если учесть, что опыта самостоятельного принятия решений у подростка в таких семьях просто не бывает, ничего удивительного, что он совершает множество ошибок, взрослея. Подумайте о стиле воспитания ребенка сразу после его рождения. Это залог хорошей жизни с

ним в будущем.

2. К переходному возрасту стоит готовиться с детства. Ребенка необходимо учить думать, рассуждать, нести ответственность за свои действия: тогда есть шанс, что даже в подростковом возрасте он не будет слепо копировать чужие модели поведения, а будет принимать решения самостоятельно.

3. Если подросток будет иметь всю необходимую информацию о том, что происходит с его телом, ему будет проще пережить изменения. Впрочем, к изданиям для подростков стоит отнестись внимательно: многие из них пропагандируют весьма сомнительные ценности.

4. Четких временных границ переходного возраста нет. Помните об этом и имейте в виду, что это может случиться и в 9 лет, и в 13.

5. Подростки нуждаются в уважении, они хотят, чтобы их воспринимали как взрослых. Родителям следует отказаться от жесткой авторитарной позиции и стараться общаться с детьми на равных, не приказывая им, а советуя. При этом важно донести до подростка, что за собственные решения он несет ответственность сам. Конечно, в критической ситуации родители придут на помощь, но будущий взрослый должен учиться самостоятельно отвечать за свои поступки и слова.

6. Подростки очень чувствительны к насмешкам: не стоит смеяться над тем, что им дорого, каким бы абсурдным предмет увлечения ребенка ни казался взрослому. Понемногу нужно ослаблять контроль за выросшим ребенком, учиться доверять ему. Конечно, предварительно необходимо предостеречь подростка, сообщив ему о возможных последствиях его решений. Следует прилагать все усилия, чтобы понимать своих детей, и тогда есть вероятность, что испытание переходным возрастом вся семья пройдет с честью.

7. Говорите, говорите и говорите! Я пишу об этом в каждой главе и повторю еще миллион раз! Говорите с ребенком!!!

8. Помните – он все же ребенок, хоть и уже очень стремится быть взрослым.

Как говорить с подростком на одном языке?

Как говорить с ребенком-подростком на одном языке? Как не растерять доверие? Это чуть ли не основные вопросы детско-родительских отношений в этом возрасте. Ведь сломать этот мостик очень просто, а вот новый выстроить часто бывает невозможно.

Знаете, в чем главная сложность для родителей?

Говорить на одном языке – это значит говорить на языке ребенка, а не наоборот.

Учитывая тот максимализм, который бьет подросткам в голову, они подстраиваться под вас точно не будут. Зато все ваши старания станут отличным вложением в совместное будущее.

Итак, что делать?

1. Следите за ребенком. Не в смысле слежки, а в смысле понимания, чем он живет! Что ему нравится? Какую музыку он слушает? Какие книги он читает? Как зовут его друзей? Какие статусы стоят в его соцсетях?

2. Узнали все? Здорово! Приступайте к внимательному изучению. Вы должны иметь возможность сказать: «Ой, твоя любимая песня!»

3. Мама должна хорошо выглядеть. В этом смысле именно мама является для ребенка значимым человеком. Мамой принято хвастаться перед друзьями, именно мам они и сравнивают. А уж если у вас дочь – тем более. Здорово иметь общую косметику, обсуждать модные тенденции и говорить о мировых премьерах.

4. Не отмахивайтесь от ребенка. Всегда найдите время спросить, как дела, настроение и что произошло в школе.

5. Помните, чем больше вы с ним спорите, тем больше он упирается и отказывается идти с вами на контакт. Сила воздействия равна силе противодействия.

6. Никогда не унижайте ребенка при его друзьях, одноклассниках или сверстниках. Это табу! Делайте это, если хотите убить его доверие навечно.

7. Их «ершистость» – это сигнал родителям «погладь, полюби, приласкай». Даже если ему уже 15, он все еще ваш любимый ребенок!

Родительский авторитет

«Я потерял свой авторитет перед ребенком» – эта жалоба родителей всегда вызывает у меня некий ступор. Чтобы что-то потерять, это надо иметь. Другими словами, а был ли этот авторитет и что это вообще такое? И нужен ли он вам? Ну я бы, наверное, «перевела» авторитет как уважение, положительный пример, который мы несем детям и хотим, чтобы они принимали эту модель поведения как верную и дорожили ей. Фраза получилась мудреная, давайте разбираться!

Например, если папа имеет проблемы с алкоголем, а мама раскидывает вещи по дому и сидит целыми днями в соцсетях – будут они примером своим детям? Тем самым авторитетом? Сомневаюсь, и призыв на тему «Я же тебя породил» здесь будет бесполезен. Сами того не замечая, мы каждый день являемся примером для своих детей. Здесь все имеет значение. Папа и мама общаются между собой, говорят о соседях и обсуждают вечерние новости, наводят порядок в доме, распоряжаются семейным бюджетом, совершают покупки в магазине. А тем временем зоркие детские глазки все фиксируют и запоминают.

Еще 200 лет назад все следовали правилу: сын дворянина рождался дворянином, крестьянский сын должен был быть крестьянином, купеческий – купцом. На данный момент таких преград не существует. Ребенок даже из самой бедной семьи может получить качественное образование, найти достойную работу и, главное, быть счастливым. Нет границ для детей, кроме тех, которые мы им сами установим. Подумайте об этом! О первом выводе вы, наверное, уже догадались!

Начинаем с себя. Этим хорошо бы заняться еще до рождения детей! Оцените себя, свое поведение, социальную роль – авторитетна ли она?

Следующий шаг – выстроенные отношения со своим партнером, вторым родителем ребенка. Если между вами нет согласия, вы вечно спорите и есть «добрый и злой полицейские», то скорее всего авторитета не будет ни у кого из вас!

Ваше «нет» – это «НЕТ», а не «может быть»! Если вы приняли решение (я надеюсь, обдуманное), стойте не своем. Иначе вы показываете ребенку полное отсутствие у вас собственного авторитетного мнения.

Старайтесь всегда действовать в интересах ребенка и говорить ему об этом. Ведь даже неприятные вещи, которые ему не нравятся, относятся к этому правилу. Так и говорите: «Тебе может казаться, что я делаю это зря, но это, на самом деле, в

твоих интересах, потому что…» Если вы счастливы по-своему, ведь для каждого счастье свое – особенное, ребенок это чувствует и принимает ваши слова за правду, за истину, которая приведет и его к счастью.

Домашние обязанности

Много раз на страницах этой книги я повторяю слова о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Вопрос о домашних обязанностях очень логично вписывается в эти представления. Уже у совсем маленьких детей могут появляться те или иные обязанности, возможно, пока в игровой форме. Убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет молока до корзинки с продуктами. И сначала все дети это делают с удовольствием. Но время идет, и вот уже от ребенка помощи по дому не дождешься. Где же происходит сбой? И что предпринять родителям?

Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.

На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.

Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!

Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. Проще всего убить любую мотивацию, если начать переделывать что-то на глазах у ребенка!

Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.

Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!

Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радует вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».

Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?

Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по уборке и, например, отследить, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и возможности принимать критику в свой адрес.

Низкая самооценка подростка

Часто можно услышать: «Причина бед подростков в том, что у них занижена самооценка». Во-первых, что есть самооценка в психологии? Это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Дети с рождения имеют завышенную самооценку. Это, конечно, явление, подогреваемое родителями, – малыш для них центр Вселенной, их мир. Им постоянно восхищаются, ему всегда демонстрируют свою любовь. По мере взросления самооценка начинает падать: родители все чаще ругаются на ребенка, он встречается с социумом, который разбивает его представления о себе. И вот к 9-10 годам это падение достигает самой низшей точки. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. С.Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

Конечно, есть факторы, которые могут как благоприятно, так и разрушающе действовать на ребенка:

Как же могут помочь ребенку родители или близкие люди в такой ситуации?

Не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка, лучше помогите ему: подберите специальные средства для борьбы с возникшими проблемами (прыщами, лишним весом, неприятным запахом).

Делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков.

Регулярно хвалите, но только конструктивно, то есть за то, что не является его обязанностями или обычным делом.

Не сравнивайте успехи собственного ребенка с достижениями других детей.

Уважайте подростка: спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным и ни в коем случае не унижайте его достоинство.

По возможности материально обеспечьте подростка всем необходимым: телефоном, персональным компьютером, одеждой.

Следите за его внешним видом, чтобы он не ходил в грязном и рваном, а также помогите найти его собственный стиль одежды

и научите правильно сочетать вещи.

Помогите достичь чего-то самостоятельно, развить свои способности, но главное – их определите.

Научите ребенка отказывать, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.

«Козел отпущения»

Мой ребенок – «козел отпущения». Слышали такое? Наверняка! И даже видели похожих персонажей в своем классе или в классе у ребенка. Но никто не хочет эту роль своему чаду!

Дети сами взваливают на себя роль жертвы. Зачем? Ответ очевиден, и он, как и в большинстве других ситуаций, – в семье. По каким-то внутренним причинам ребенок решил, что быть жертвой выгодно. По каким?

– так на тебя обратят внимание;

– жалеют – значит, любят;

– срывают на тебе злость – значит замечают;

– если ты уперся рогами в стену, то эта внешняя боль затмит внутреннюю, от которой иногда некуда деться (часто бывает в тоталитарных семьях или в ситуации острого ощущения нелюбви);

– постоянно ощущает себя виноватым за взваленную на него порой несоизмеримую ответственность. В таком случае лучше сразу выставить «иголки» по отношению к миру, быть может, так оставят тебя в покое.

По сути, это всегда несчастные дети, которым очень нужна помощь.

1. Самый лучший вариант в такой ситуации – очная работа с психологом. Здесь будет недостаточно убрать последствия, надо найти причину.

2. Хвалите ребенка за любые достижения, не бойтесь перехвалить.

3. Помните, что к такому состоянию он шел не один год. Убрать его за два дня невозможно.

4. Используйте знаменитое активное слушание. Очень важно говорить об эмоциях ребенка, выслушивать его анализ ситуации.

5. Отделяйте его поступки от его личности. Не говорите: «Опять ты, как всегда ты!» Говорите о том, что он совершил и почему такое поведение недопустимо.

6. Находитесь в контакте с учителем, попросите дать ребенку роль, зону ответственности в классе, чтобы он ощутил свою значимость в коллективе.

7. Принимайте участие во всех спорных ситуациях. Если его обвинили в разбитом окне, не кидайтесь на ребенка. Идите, разберитесь. Да, это игра в детектива, но она покажет ему, что вы на его стороне, что он нужен, важен и любим.

Что делать, если вашего ребенка обидели

Ребенка обидели, как мне ему помочь? Первый вопрос, который хочется задать: а как вы узнали, что его обидели? Ведь если ребенок пришел в слезах, всегда ли это означает, что кто-то в этом виноват? Можно привести несколько тревожных симптомов некомфортного эмоционального состояния у ребенка:

замкнутость;

плохое настроение;

«глаза на мокром месте»;

ребенок пожаловался сам.

Для начала разберитесь с ребенком, что такое обида. Я часто говорю клиентам простую фразу: «Не нас обижают, а мы обижаемся». Разберитесь в серьезности ситуации! «Мама, он назвал меня дурой», – говорит вам дочь. Да, это неприятно, особенно если «он» девочке нравится. Но это отсылает нас к самооценке. Предложите ребенку в подобных случаях такое классическое упражнение: «Возьми лист бумаги, цветные карандаши и нарисуй самого себя таким, каким хочешь себя видеть, со всеми атрибутами успеха». Также можете придумать и изобразить личный символ успеха.

Рисование поможет лучше выразить желания и повысить уверенность. Качество рисунка тут не важно! Важно переживание ключевых моментов!

Задайте ребенку вопрос: а ты считаешь себя дурой? А почему тогда «его» мнение так важно? Помогите ребенку провести всесторонний анализ ситуации.

Но если с этим более-менее понятно, как быть, например, с физическим насилием?

Спросите ребенка, надо ли вам вмешаться?

Ничего не предпринимайте без его согласия!

Предложите ему варианты помощи или совета, например организовать встречу за круглым столом с обидчиком.

Привлеките к разговору школьного психолога! Работа со всем классом, а не разбор полета с одним или двумя обидчиками, дает лучший результат.

Можно организовать некий тимбилдинг для сплочения детей.

В сложных случаях вспомните о детской комнате полиции и ее специалистах.

Если нет других вариантов, пообщайтесь с родителями обидчика или даже привлекайте к ситуации СМИ. В защите интересов наших детей порой все методы хороши!

Неряшливость

Часто одним из признаков подросткового возраста становится неряшливость. Ребенок не хочет ухаживать за собой, небрежно относится к собственной внешности. И родители разводят руками – ведь в этом вопросе «подражание и отзеркаливание» родителей не работают. Родители же ухаживают за собой, чистые и красивые.

Что делать? Терпеть его грязные волосы и нечищеные зубы или как-то бороться?

Кстати, ничего не делать – тоже вариант. Дело в том, что это состояние пройдет само и достаточно быстро (от 6-12 месяцев).

Можно заранее приучить ребенка получать удовольствие от ухода за собой. Если мальчик приучен ходить в парикмахерскую, где делают модные стрижки, а девочка раз в месяц ходит с мамой на маникюр – это может стать хорошей привычкой.

Выбрать некие образцы для подражания из известных подростков, между делом говоря, что они стали такими, потому что уделяли время уходу за своей внешностью.

Физиология и медицина нам в помощь. Обратите внимание ребенка на то, что кожа является главным защитным органом, препятствует проникновению микробов, потере воды и тепла, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ. Если не поддерживать ее в чистоте, то это станет причиной слабого иммунитета, частых простуд, повышенной утомляемости, что будет мешать активному образу жизни, общению со сверстниками.

Можно привлечь авторитетное мнение других взрослых, например семейного врача.

Можно покупать одежду ребенка на накопленные или заработанные им деньги. То, что тяжелее досталось, лучше бережется.

Проявите терпение и помните, что это скоро пройдет.

Курение, алкоголь, наркотики

Почему эта напасть случается с нашими детьми? Для начала разберемся в причинах. Ведь как показывает практика курящих, первый раз никому не в радость! Кашель, мерзкий вкус, головокружение. Тогда зачем? Знать причины необходимо, чтобы найти решение, так как выход из ситуации упирается именно в них.

Доказать миру, что я уже большой. На пачках отметка «18+», а я могу уже сейчас. Ваш посыл ребенку может быть таким: «Ты уже и правда большой, а значит, должен понимать всю ответственность, которую на себя берешь». Покажите ребенку последствия от курения. Подойдет информация про рак легких, фотографии легких изнутри. Возложите на него взрослый функционал и обязанности, в том числе по дому и зарабатыванию денег. Этим самым вы притягиваете его во взрослую жизнь, при этом объясняя, что саморазрушение – это детский поступок.

Самоутвердиться в компании. Сложная история. Ведь с одной стороны, никто не хочет быть «белой вороной», а с другой – это вопрос самооценки. Если ребенок вам доверяет, уверенно себя чувствует, вы сможете влиять на эту конформность мышления. Попытайтесь войти внутрь этой компании, быть авторитетом не только для своего ребенка, но и для других детей.

Неверное представление о снятии стресса. Методам снятия стресса надо учить. Самый лучший вариант – спорт. Также подойдет компактный вариант, типа эспандера или мячика-антистресса. Учите ребенка говорить или писать о своих обидах. Отлично подойдет ведение дневника! Это вообще универсальный метод переживания эмоций.

Самая «сложная» причина – он так делает, потому что видит пример родителей. Ну ответ очевиден? Начните с себя! Если желаете ребенку добра.

В принципе, все озвученные решения подходят и под алкоголь. Но еще важна культура употребления алкоголя в семье. Если с детства ребенок видит, что частое распитие алкогольных напитков – это норма, убедить его в обратном будет сложно.

Немного другая история с наркотиками и с методом лечения этой зависимости. Если ребенок замкнут, закрыт, плохо переносит свет – пройдите тест на наркотики! Если он положительный – лечите его при помощи профессионалов! Здесь нельзя ждать и тянуть!

Хамство

Хамство – это ли не самый частый «симптом» подросткового возраста, который называют родители? Почему так случается, что ребенок, с которым еще вчера получалось найти общий язык, сегодня на все реагирует с агрессией, огрызается и хамит?

Традиционно разберемся для начала в причинах. Их несколько.

Ребенку кажется, что это самый простой способ самоутвердиться, по принципу «кто кого переорет». Если он это делает и обращается к родителю намного грубее, то вроде он и победитель. Кроме того, это такая репетиция общения со сверстниками, а родители выступают как «подопытные кролики».

Это может быть способ привлечь внимание родителей, когда его недостаточно. Но давайте честно себе признаемся: раз ребенок сам кушает, одевается и ходит в школу, то внимания мы уделяем ему все меньше и меньше. А если на нас крикнуть? Внимание сразу обеспечено!

А может, наоборот? Человек так копирует ваше поведение. Причем как в общении с ним, так и между двумя взрослыми людьми. Он же тоже взрослый, а если родители разговаривают так друг с другом, то, быть может, это и есть некая норма для подростка?

Еще одна причина – гормональный скачок. Вспомните себя в эти моменты. Как вы разговариваете? Общаетесь? Дети в такой бесконечной смене настроений пребывают постоянно!

Проблемы могут быть в выбранном когда-то стиле воспитания, тут две крайности. Больше хамят в семьях с авторитарным стилем воспитания и с попустительским. На самом деле, даже в этом возрасте родителям не поздно поменять свою линию поведения.

Традиционный для любого кризиса поиск границ дозволенного и нащупывание рамок своих возможностей. Это хороший вариант! Потому что такие дети, как правило, «делают вид», что они грубые и хамоватые, но не хотят быть такими на самом деле.

Итак, как мы будем действовать? Конечно, отталкиваясь от причины. Главное – провести диагностику причин честно и откровенно, сами с собой! Варианты ваших действий и реакций могут быть такими.

Проводите с ребенком больше времени. Знаю, как это сложно, времени нет совсем, но подростку сейчас это необходимо!

Следите за своей речью, ее наполненностью и наличием в ней агрессивных или потенциально агрессивных форм и фраз.

Не включайтесь в соревнование «кто громче», если ребенок повышает на вас голос. Вы можете ответить ему шепотом или проигнорировать подобную манеру общения. Тем самым вы не дадите ему желаемой обратной связи.

В идеале грубость надо рубить на корню. При первых вспышках говорите с ребенком и объясняйте, почему его поведение плохое, чем оно огорчает лично вас. А еще лучше – снимите на видео и покажите ему себя со стороны. Немногим такая картинка придется по душе.

Еще не поздно скорректировать свою линию воспитания. Идеальный стиль – демократический. Когда у каждой из сторон есть и права, и обязанности. Когда вы приучаете ребенка договариваться на берегу, уметь выставлять свои условия и при этом выполнять ваши. При таком взаимном уважении принимать и понимать чувства другого человека гораздо легче.

Ставьте только реально достижимые цели. Часто это наша вина! «Исправь русский до пятницы», – а как это сделать, если там двадцать двоек?! Помните, что ваш ребенок не волшебник! И, как известно, совершать ошибки гораздо проще, чем исправлять!

Введите специальное слово, жест или определите предмет, тормозящий каждого из вас. Изначально договоритесь: слышишь слово «апельсин» – это значит, выйди из помещения и отдышись хотя бы 5 минут, после этого мы можем продолжить разговор. Помните, подобное правило должно применяться и к вашему хамству по отношению к ребенку… Или о себе вы предпочитаете говорить «воспитательный тон»? Подумайте, не живете ли вы в мире двойных стандартов? Это очень важный момент для построения гармоничных отношений с детьми!

Лень

«Лениво…» – часто ли вы слышите это от своих детей? Мы не будем говорить о том, кто виноват (по секрету, это – вы. Ведь не вы ли думали, что посуду помыть быстрее самому? Что одежда сложена плохо, и лучше вы все сделаете по-своему, как надо?). Сразу перейдем к другому любимому вопросу – что делать?

Лень – это отсутствие мотивации. Чужая, то есть ваша, мотивация на ребенка уже не действует. Значит, надо придумать, как эту самую мотивацию ему подсунуть искусственно.

Путь первый. «Ты мне – я тебе». Вы договариваетесь, что ребенок убирает свою комнату и вы контролируете это. А он следит за тем, что вы готовите на ужин. Такая взаимная ответственность. То есть если вы не выполнили, что обещали, то он может тоже этого не делать.

«Бери все на себя» – этот метод мы часто обсуждаем в этой книге. Это торжественная передача ответственности. То есть вы будете просто ждать, пока ребенок не захочет (сможет, заставит себя) совершить ту же уборку в комнате.

«Все продается». Вы можете использовать систему денежной мотивации. Назначить стоимость его усилий и оплачивать их строго по прайсу.

«Хлеба и зрелищ». Ведь все хотят развлечений? Это хороший метод мотивации и стимуляции ребенка.

«KPI (ключевые показатели эффективности) для детей». Вполне можно общаться в формате офиса. А почему нет? Оговорите параметры оценивания усилий ребенка, возможные бонусы. За идеально прожитый год это вполне может быть и какая-нибудь хорошая поездка. За выполнение своих повседневных обязанностей – совместное времяпрепровождение.

«Договор» для тех, кто старше 12 лет. Можно вводить договорную форму, прописывая права, обязанности и ответственности обеих сторон. Тут есть полет для фантазии, только помните, что это все же ребенок, не перегните палку.

«Спасибо». А почему нет? Разве человек не может что-то делать, зная, что ему просто будут благодарны? Просто помните, что ребенок по природе своей ничего вам не должен, и говорите ему спасибо, так же как делаете это с друзьями или супругами.

Помните всегда, что лень мы порождаем сами. Старайтесь проводить профилактику еще до того, как у ребенка пропадут все желания! Будьте сами активны и показывайте ему в этом пример!

«Мода» на суицид

Говорят, у подростков новая мода – на суицид. Страшно? И мне! Это действительно ужасно и находится где-то за гранью понимания, но, к сожалению, это наша жестокая реальность.

Родителям, как правило, ясны причины – подростковый максимализм в сочетании с высочайшей внешней конформностью (подростки хотят демонстративно показать, что «ты, я, мы – одной крови»). Есть и еще один фактор: эти большие в буквальном смысле детки, ростом порой под два метра, все еще не имеют ощущения конечности процесса. В их представлении – возьмутся они за руки, спрыгнут с крыши, все будут рыдать и страдать, и тут они встанут из гроба и скажут: «То-то же, цените нас и любите!». Вы думаете, я шучу? Нет, я серьезна как никогда!

Что же все-таки толкает детей к этой мысли или, еще хуже, шагу? Вот основные причины:

Семейные отношения. Отсутствие доверительных отношений с родителями, невозможность рассказать о своих промахах и ошибках и, конечно, сильнейший страх наказания;

Несчастная любовь. Ох, сколько подростков она толкает на крайние меры, когда желание что-то доказать предмету своей страсти затмевает разум;

Разбившиеся мечты о чем угодно: от материального блага до хороших оценок в школе;

Та самая мода, которую мы упоминали в самом начале. Ведь подобные трагические случаи так бурно обсуждаются в СМИ. Все переживают, снимают о самоубийцах фильмы, рассказывают истории их жизни. Опять-таки понимания, что смерть – это навсегда, у детей нет;

Такую причину, как манипуляция, мы тоже убирать не должны;

Другие факторы – насилие, развод родителей, смерть близкого. Они близки к причинам суицидов у взрослых, когда нет сил терпеть душевную боль.

Что будем делать? Как спасать детей?

В очередной раз повторю: надо с ребенком постоянно говорить, быть с ним на связи, ощущать его настроение и перемены в нем.

Используйте правильные книги, фильмы или даже мультики (если ребенок их еще смотрит). Те, в которых нет легкого отношения к жизни и смерти, но при этом расписаны правильные ценности, глубокие чувства. Где есть преодоление, поиск себя, работа над собой, своими слабостями и эмоциями.

Большое значение имеет занятость. Когда ребенок постоянно чем-то занят, не встает вечная проблема под названием «горе от ума». Нет лишнего времени на соцсети, влияние СМИ минимально. И, конечно, лидер среди увлечений – спорт! Он помогает сформировать характер, выделить сильные стороны личности, а самое главное – силу воли, настраивает подростка на поиск решений, порой не лежащих на поверхности.

Говорите с ребенком на тему чужих историй, показанных по СМИ. Обсуждайте, почему так сделал тот ребенок, почему его не остановили, что должны были сделать родители, какие чувства они переживают, и другие аспекты.

Если в вашей семье был суицид или попытки, о которых знает ребенок, – помните, он в зоне риска! В подобных ситуациях имеет смысл обратиться к психотерапевту для профилактической работы.

Компьютеры, гаджеты, соцсети

Когда родители обращаются ко мне с криком о помощи: «Мой ребенок зависим от Интернета и социальных сетей!» – то первый вопрос, который я им адресую, звучит так: «А сколько времени тратите на Интернет вы?». Обычно отвечают: «Ну, я же взрослый! Разве можно сравнивать?» А ведь проблема двойных стандартов – это краеугольный камень в отношениях родителей и подростков. С одной стороны, мы требуем от них быть взрослыми, с другой стороны – хотим, чтобы они брали из взрослой жизни лишь то, что одобрено нами, в тех количествах, которые устраивают нас.

Зависимость от компьютера и любого другого гаджета формируется у детей очень легко. Привлекающих фактора два – игра или соцсеть. Действительно, мало кто зависим от поиска материалов для докладов или написания мемуаров в текстовых редакторах. Почему? Как и в случаях с любой зависимостью, на первом месте стоит быстрое получение удовольствия. Прошел уровень в игре – «О да, я суперпарень!». Собрал тысячу лайков – звезда. В принципе, все, как у взрослых, чего уж греха таить. Соцсети – это еще и мир выдуманных кумиров, заманчивой жизни, отсутствие проблем и управление большим количеством людей. Как? Да просто! Написал: «Тоска на душе, ничего не радует». Все шлют тебе смайлики и лучики счастья – вот оно, внимание, все идут у тебя на поводу. Управлять умами людей нравится всем – это легкий наркотик, вызывающий быстрое привыкание.

Есть целый набор симптомов, которые должны взволновать родителей:

– потеря контроля над собой во время нахождения у компьютера;

– время нахождения за компьютером постепенно увеличивается;

– все мысли только об игре или социальной сети и о том, как побыстрее добраться до компьютера;

– отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи;

– недовольство реальной жизнью: «все идиоты, мне здесь не интересно»;

– проблемы с учебой;

– расстройства сна, кардинальное изменение режима;

– агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Что делать?

Начнем с того, что ребенка надо вытащить из этой иллюзии в настоящую жизнь, как говорят, в реал! Для этого хороши все методы: от комфортного времяпрепровождения с семьей по вечерам и в выходные до экстремальных поездок в детские дома и приюты. Мы часто прячем детей от мира, боясь нанести вред их психике. А зря, очень зря. Покажите им, как бывает – от плюса до минуса, а потом обратно. Пусть они увидят полярность этого мира.

Сами не живите, как в трясине! Даже если ваш ребенок не вовлечен в ваши увлечения – важно, чтобы они у вас были! Он должен видеть на вашем примере, как строится процесс нормальной жизнедеятельности.

Активно пользуйтесь функциями «родительский контроль» при доступе как к компьютеру, так и к Интернету (или к роутеру).

Ограничьте время за компьютером или сделайте его труднодоступным. Например, чтобы сесть за компьютер, надо завершить ряд домашних дел.

Ограничивая ребенка во времени нахождения за компьютером, используйте старый добрый будильник! Он помогает научиться контролировать время до звонка.

Выключайте доступ ко всем гаджетам после 22 часов, причем это правило распространяется на всю семью без исключений!

Отказывайтесь от телефонов, планшетов и других гаджетов, когда собираетесь всей семьей. Замечательное правило: все складывают свои телефоны в центр стола, кто первый взял, тот проиграл и платит штраф. Он может быть денежный или посложнее, например сто отжиманий.

Общайтесь со своим ребенком! Будьте хоть вы живыми, а не виртуальными, как в той шутке: «Вчера отключили Интернет – пообщался с родными, а приятные, оказывается, люди».

Метод крайний, но если видите, что не справляетесь, то смело применяйте его, – уберите на некоторое время компьютер вообще.

Если ситуация вышла полностью из-под контроля, то вам понадобится помощь специалиста по работе с зависимостями.

Карманные деньги

Конечно, спорных вопросов у родителей подростков очень много! Но один из них всегда стоит остро и вызывает множество возмущений, и всегда есть те, кто «за» и кто «против»! Это тема карманных денег. Итак, давать или не давать?

Часто случается, что, например, мама убеждена – ребенку нужны свои деньги. И начинает агитировать папу, но он-то подкованный товарищ в финансовых вопросах и выдвигает такие контраргументы:

Он еще маленький или просто незрелый. Он не сможет распорядиться деньгами как надо, намного выгоднее для семьи и спокойнее для психики родителей покупать ему все самим.

«Ты что, дорогая? Мы воспитаем в нем жадного или даже продажного человека» – тоже частый и вполне себе достойный аргумент.

Деньги в руках – это вседозволенность. Как мы отследим, на что он их тратит? Это может привести к избалованности.

А вдруг на него нападут? Обворуют? Или он станет объектом шантажа, ведь при наличии денег, которыми подростки любят похвастаться, они могут стать «легкой» добычей для нехороших людей.

Но мама из нашей виртуальной семьи имеет свое мнение! И она отвечает: «Послушай, муж любимый…»:

Как наш ребенок узнает, что мы ему доверяем, что он личность, что его мнение важно, если мы не можем доверить ему деньги?

А как же нам быть с подростковым бесконечным сравнением себя с другими? Ведь всем дают деньги, а наш что, будет ощущать себя хуже всех?

Давай мы выделим ему конкретную сумму и возложим ответственность за нее? Так он заранее, до самостоятельной жизни узнает, что такое деньги и как управлять бюджетом.

В принципе уже после этого обмена мнениями вы можете решить для себя – «за» или «против» – и дальше не читать. А можно почитать и перейти к следующему шагу – решить, если давать деньги подростку, то сколько, при каких условиях и когда забирать.

Сядьте и решите – сколько? Ведь часто в этом вопросе мы идем на поводу у общественного мнения, «как оно у всех». А если выделять такую сумму не позволяет ваш бюджет? Если вам это не по карману? Сумма, которую могут позволить себе родители, не

может быть одинаковой во всех регионах и населенных пунктах, а уж о разном достатке отдельно взятых семей и говорить не приходится. Все психологи сходятся в одном – нужна регулярность, это, пожалуй, главное. Если то даешь, то не даешь, ребенок оказывается в состоянии стресса, ощущает нестабильность.

Ох, уже эти «условия»! Ведь если деньги начали давать, то требовать отчета – это высказывать недоверие ребенку. Тогда как контролировать его траты? Есть вариант – кредитная карта с жестким лимитом и смс-оповещением на ваш телефон. Альтернатива – программы «домашний бюджет» ребенку на телефон, ведь мы прививаем и ответственность, а не просто даем деньги.

Есть также метод – ввести «прайс» на поведение ребенка. Участие в олимпиаде или победа на конкурсе стоит столько-то рублей, хорошо законченная четверть – столько-то. Но вопрос поощрения деньгами за учебу – это отдельная история. Многие родители категорически против этого, хотя есть и те, кто называет это определенной зарплатой, которая на самом деле была всегда: ведь покупка желанной вещи или поход на дискотеку – это тоже варианты оплаты нашего хорошего поведения 20 лет тому назад.

Я сторонник того, что финансирование ребенка должно быть прежде всего удобно семье и не нарушать тех устоев, которые у вас сложились.

При ином подходе с раннего детства достаточно и доброго слова в виде поощрения, что является совсем неплохим методом воспитания!

Стиль в одежде

Как любим мы, родители, создавать себе проблемы. Не замечали? Мы спорим с детьми по поводу и без, и иногда создается ощущение, что мы находимся в постоянном соревновании с ними. И пика это противостояние достигает, когда наши дети взрослеют. Один из поводов постоянно доказывать им нашу значимость – выбор стиля в одежде, самой одежды, цвета волос, количества дырок на теле и другие похожие вопросы. Предлагаю разобраться!

Давайте рассуждать логически. Ребенок хочет ходить во всем черном? Что конкретно вас в этом пугает? Что он не похож на вас? Или на всех? А должен ли быть похож? Ведь часто в детстве мы бьемся за развитие творческих способностей детей, а после того, как ребенок пошел в школу, хотим, чтобы он был, как все, не выделялся. Начните с того, что задайте себе вопрос: что конкретно вас раздражает?

Бесспорно, вы вправе запретить то, что имеет долгосрочные последствия или наносит вред здоровью. Например, татуировки. Но немотивированный запрет может вызывать протест и действие от обратного. Расскажите, а лучше покажите возможные последствия для здоровья и то, как выглядит татуировка годы спустя. Возможно, у вас есть истории из жизни о том, как вы пожалели о содеянном? Личный пример сработает лучше всего.

Если ваш ребенок придерживается какого-то стиля в одежде, изучите, что это за направление, как оно называется, в чем его смысл.

Договоритесь, что, например, на встречу к бабушке подросток надевает то, что просите вы.

Не тратьте деньги впустую. Вы можете покупать что угодно, а ребенок не будет это носить. Появится проблема, и может вспыхнуть ссора.

Помните о потребности в автономии, которая возникает у детей в этом возрасте. И пусть она лучше проявится в одежде, чем в желании уйти из дома. Выбирать из двух зол наименьшее бывает полезно.

Вопросы о волосах и прическе – несерьезны! Волосы же вырастут новые, поэтому не создавайте из этого проблему! Когда они зеленые в 13 лет – это лучше, чем когда они зеленеют в тридцать. А как говорится, все нереализованные мечты рано или поздно реализуются.

Ходите в магазин вместе! И время приятно проведете, и поговорите, и купите то, что ребенок будет носить.

Спрашивайте советов по своему стилю у ребенка! Ребенку важно видеть ценность своего мнения.

Хорошо бы взять в сторонники кого-то, кто обладает значимым для подростка мнением, например его друга.

Помните о переменчивости вкусов и не покупайте очень дорогую одежду, лучше чаще обновляйте гардероб.

Вспомните себя! Вы всегда носили то, что надо, и то, что нравилось вашим родителям?

Риск у подростков

Эта картина до сих пор стоит у меня перед глазами. На станции метро двое мальчишек лет четырнадцати прямо с платформы шагнули на сцепку между вагонами. И так прокатились до следующей станции. Народу было много, пассажиры их заметили, когда поезд уже несся в туннель. Я отчаянно и безрезультатно жала кнопку вызова машиниста и надеялась, что мальчишки благополучно доедут до станции. Когда поезд остановился, ребята, явно довольные собой, спрыгнули на платформу и влились в толпу. Взрослые пассажиры, пережившие настоящий шок, лишь беспомощно вдогонку всплескивали руками и называли их паршивцами. Юные девчонки у дверей восхищенно смеялись.

Чего им не хватает? На этот вопрос ищут ответ и ученые, и родители. С точки зрения физиологии, за рисковое поведение отвечают определенные процессы в головном мозгу. К сожалению, нейронная сеть в нем, отвечающая за взвешенность и обдуманность решений, еще не сформировалась до конца. В то время как нейронная сеть, отвечающая за скорость, риск, импульсивность, полностью функционирует.

Есть и психологический аспект. Подростковый возраст, синонимом которого часто является максимализм, двигает детьми в этом желании риска. Им хочется доказать себе и другим – я взрослый, я могу, я сам принимаю решение.

Наивно думать, что в зацеперы (так называют любителей кататься на крышах электричек и прочих экстремальных развлечений) попадают лишь трудные дети, из проблемных семей. К сожалению, оказаться в этой группе риска может фактически любой подросток, которому важно самоутвердиться – в глазах друзей или подруг или своих собственных. Просто потому, что возможность быть как все для многих гораздо значимее, чем мнение родителей или собственный страх.

Более того, рискуют не только мальчишки, но и девчонки. Просто у барышень «трудный возраст» в силу той же физиологии начинается чуть раньше – лет в 12–13, а у ребят – ближе к 14.

Это нам, взрослым, очевидно: малейшее неосторожное движение – и все кончено. Юному человеку 12–15 лет все видится иначе. Во-первых, он супергерой, раз смог проехать на крыше электрички или балансировать на краю высотки. Перед этим ощущением все остальные меркнут.

Во-вторых, для большинства детей смерть – это не навсегда. Особенно отчетливо этот феномен прослеживается у детей,

прибегавших к суициду. В разговоре с психологами они говорили: я хотел, чтобы меня заметили, думал, вот умру и все будут плакать и переживать. А о том, что это «умру» навсегда, они, к сожалению, не думают.

А вся развлекательная индустрия сегодня еще сильнее нивелирует понятие смерти. Актер, чьего героя в кино убили, через полчаса «оживает» в другом фильме. Что уж говорить про компьютерные игры, где в любой момент можно начать новую игру, целым и невредимым!

Способ донести до них понимание опасности прост и сложен одновременно. Говорите со своими детьми! Да, это единственный метод. Волшебной пилюли нет. Я люблю метод под условным названием «а у моего друга была такая история». На самом деле, это такое продолжение сказкотерапии, но для детей подросткового возраста. Можно рассказывать истории, которые вы где-то услышали и увидели, можно самим придумать. В данном случае – о том, как «один мальчик на поезде катался». Обязательно узнайте мнение вашего ребенка, что он думает об этом, сделал бы так сам?

Впрочем, в таких разговорах есть тонкий момент: своими опасениями можно лишь подтолкнуть ребенка к риску – из духа противоречия. Подумайте, почему, восхищаясь чьей-то ловкостью и смелостью, и даже безбашенностью, вы отказываете в этих качествах своему ребенку?

Возможно, вы боитесь его потерять? А знают ли об этом ваши дети? Многим даже не приходит в голову, что, если их не станет, для мамы и папы жизнь тоже закончится.

А может, вы считаете, что риск всегда должен быть оправдан, например необходимостью спасти. А рисковать просто так – признак глупости и детскости.

В общем, говорите! Ищите для своего ребенка свои слова.

Каникулы, тем более длинные летние, словно открывают шлюзы свободы. Дети ныряют в нее, не думая о безопасности. И многие родители им в этом потакают – из благих побуждений, конечно. Им кажется, что таким образом они дают детям возможность отдохнуть после учебного года. На самом деле, такая вот свобода без правил и границ так же нехороша, как и чрезмерное затягивание «поводка».

Ребенок должен быть загружен. Его мозг и тело должны быть в постоянной работе, организму это идет только на благо.

Но занять ребенка спортом и разными кружками лучше в более раннем возрасте, хотя бы лет в восемь. В 14–15 навязать что-то, как и увлечь, уже совсем не просто.

Если время упущено, важно не потерять нить отношений со своим ребенком, тогда ваше мнение будет иметь для него хоть какое-то значение.

Важно знать, с кем общается ваш ребенок, где проводит время, интересоваться его жизнью, и тогда шанс, что подобная история в вашей семье не случится, значительно выше!

Половое воспитание

Поговорим о деликатном. Как говорить с подростками о половых изменениях, сексе и других аспектах взрослой жизни?

Напрямую ответить на этот вопрос хочется так – говорить спокойно. Но спокойно сложно, а точнее, почти невозможно. Современные родители не имели такого положительного опыта общения со своими родителями, поэтому подобные разговоры даются им с большим трудом.

Конечно, здорово, когда общение на эти темы происходит постепенно, набирая обороты с раннего детства.

Когда ребенка не отправляли «посмотреть цветочки» в ответ на его вопрос: «Откуда берутся дети?», а грамотно и постепенно отвечали на все его вопросы «по мере поступления». Но в возрасте 10–12 лет изменений в жизни растущего организма происходит так много, что молчать об этом становится уже невозможно. И самое главное тут – обсудить два аспекта: что нового случится с тобой и как обезопасить себя в этой новой жизни.

У меня была клиентка, получившая психологическую травму от общения с мамой на тему полового взросления. В возрасте 12 лет, когда у нее начались первые менструации, она не была к этому готова. В тот момент эта девочка решила, что умирает, позвала маму, а та дала ей статью из книги, а сама, опустив глаза, убежала, оставив ребенка наедине со своими страхами. Подобного не должно произойти с вашими детьми! Да, формат книги допустим, но она должна быть аккуратно подобрана, а вы должны сесть и сказать, для чего вы ее даете, обсудить вместе материалы, которые в ней даны.

Девочка к 10 годам должна знать, что такое менструация, почему она случается, что это нормально и в ней нет опасности. Она должна понимать, что такое средства гигиены и как ухаживать за собой в эти дни. Не лишним будет рассказать и об изменениях в фигуре, росте волос. Не надо думать, что, если у девочки в 12 лет волосатые ноги, ее это радует. Вполне можно подобрать гуманные и безболезненные методы депиляции и научить ими пользоваться (например, кремами-депиляторами).

С мальчиком тоже следует поговорить о поллюциях и их природе. О том, что такое непроизвольная эрекция, зачем это нужно. О вторичных половых признаках и все о той же гигиене, потливости и необходимости принимать душ. Идеально, если этот разговор будет вести папа.

Помните о том, что дети старше 8–9 лет сильно стесняются, и

их не надо смущать неудобными вопросами или фразами типа: «Ой, у кого это тут грудь выросла?!» Нельзя обсуждать подобные темы в присутствии родственников или друзей. Уважайте взросление и личное пространство своих детей!

Характер отношений между мужчиной и женщиной дети часто перенимают из семьи. Обратите внимание, что происходит в вашей семье, уважаете ли вы друг друга? Насколько приняты в вашей семье комплименты, добрые слова или даже поцелуи? Это очень важно для принятия нормальной и уважительной системы ценностей в отношении чувств.

Если совсем не знаете, как начать, начните со «сказки». Подойдет вариант: «Я тут услышала историю о том, как девочка родила в 11 лет. Что ты об этом думаешь? Я бы хотела с тобой это обсудить».

Обязательно учитывайте возраст ребенка, чтобы не быть смешным или слишком откровенным.

Обсуждая, не провоцируйте! То есть не надо делать излишней рекламы половой жизни.

Говорите о своем опыте, о том, что рады, что первый сексуальный опыт не был у вас слишком рано.

Ребенка не надо пугать! Говорите спокойно и уверенно.

Если не знаете, что говорить, предложите задавать вам вопросы.

Говорите о своих чувствах, о том, что вас очень беспокоит его безопасность, поэтому вы хотите, например, рассказать о ранней беременности или заболеваниях.

Если не уверены, что сможете нормально вести разговор, лучше дайте книгу. Принцип «не навреди» тут очень важен.

Разговор о сексе

Разговор о сексе. У многих родителей это словосочетание вызывает панику. Споры в нашей стране на данную тему не прекратятся, наверное, никогда. И большинство семей либо дают ребенку книгу по теме, либо оказываются в анекдотичной ситуации: «Сынок, я хочу поговорить с тобой о сексе. – Конечно, папа, что тебя интересует?»

Все должно быть вовремя. Но в вопросах сексуального воспитания нужно учитывать возраст детей! Поэтому если вашему ребенку 8-12 лет, то разговор на тему секса имеет смысл выстроить так.

Отвечайте на посыл ребенка! В этот период важно следить за вопросами ребенка и не отмахиваться от них. Спрашивает – отвечаем.

Обращайте внимание и на скрытые сигналы. Например, ребенок смущается, когда в мультике или фильме люди целуются, отворачивается, когда мама и папа обнимаются. Значит, его эмоциональная сфера уже созревает. Говорите с ним, спрашивайте, что его смущает, объясняйте, что проявления любви – это нормально.

Разговор о сексе должен проходить в спокойной атмосфере, а не подчеркнуто стыдливо или нервозно.

Не перегружайте ребенка анатомическими особенностями. Ребенок не может усваивать информацию на протяжении слишком длительного времени, поэтому 15-минутного разговора вполне хватит.

Называйте половые органы нормальными названиями, избегая для них таких слов, как «пипка» или «петушок».

Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом. Вполне нормально обратиться к знающему человеку или к специальной литературе.

Ответив на вопрос, убедитесь, что ребенком верно восприняты ваши слова.

Очень хорошо, если после вашего разговора у ребенка появятся новые вопросы. Даже если разговор с ним кажется вам трудновыполнимой задачей, не стоит недооценивать ребенка.

Не надо рассказывать про капусту, магазин и аиста. Ребенок уже достаточно большой, а вы можете просто подорвать его доверие к вам.

Если вашему ребенку больше 12 лет, то имеет смысл говорить иначе.

Родителям сразу же нужно признаться, что сексуальное

влечение – это нормальное состояние здорового организма.

Поговорите с подростком о тех изменениях, которые происходят с ним – менструациях, поллюциях. Донесите до него, что это нормальные явления! Девочки должны быть готовы, что менструация у них может случиться достаточно рано. Расскажите о средствах гигиены, о том, как их правильно использовать. О том, что это подготовка организма к материнству и как надо беречь себя. Идеально, чтобы разговор с девочкой вела мама, а с мальчиком – папа.

Не думайте, что ваш ребенок и без этой беседы знает о сексе все, если даже не больше вашего. Откуда подросток мог узнать об этом? Часто это не познавательные книги, а рассказы других ребят. Причем не всегда объективные.

Постарайтесь в процессе этого разговора встать на один уровень со своим ребенком. Попробуйте стать для него другом, используя, к примеру, свое чувство юмора. Возможно, проще будет сразу обозначить, что этот разговор непростой, но он важен для вас обоих.

Заранее сами подготовьтесь к этой беседе. Почитайте книги.

Не стесняйтесь высказывать свою точку зрения по каким-либо вопросам. Например, о методах контрацепции. Если даже у вашего сына или дочери другое мнение, вы можете рассчитывать на больший процент доверия с их стороны.

Поговорите с подростком об ответственности, которую он на себя берет, начиная половую жизнь. Нельзя надеяться на «авось» и не предохраняться. Уточните, что как только человек повзрослел и готов к сексуальным отношениям, он должен быть готов и к ответственности. Причем не только за себя, но и за своего партнера. Причем этот разговор важно провести и с мальчиками! Часто родители волнуются именно за девочек, мол, парень-то в подоле не принесет! Это безответственно!

Будет лучше, если вы выведете ребенка на диалог. Если у него есть какие-то проблемы, он должен захотеть вам о них рассказать. Но если вы почувствуете, что подросток стесняется, настаивать не стоит. Лучше посоветуйте ему несколько книг или интернет-сайтов, где он может получить ответы на свои вопросы.

Пищевое поведение

(в соавторстве с Марией Кардаковой, специалистом научного отдела #sekta, семейным нутрицевтом)

В возрасте 8–14 лет дети проходят через множество изменений как в образе жизни, так и в психологической, эмоциональной и физиологической сферах. Школьники проводят вне дома намного больше времени и становятся менее зависимы от своих родителей. Постепенно ребенок совершает множество открытий и учится принимать решения: пойти на урок или прогулять; съесть в столовой плов или купить чипсы на трамвайной остановке. Именно в этот момент родители могут оказать серьезное влияние на питание ребенка и научить его делать собственный выбор, поэкспериментировав, либо приучить его к тем правилам, которым следовали в их детстве родители.

Однако диетическое поведение, свойственное большинству современных взрослых людей, говорит не в пользу той школы питания, которую мы с вами проходили в детстве. В пищевом поведении любого взрослого и ребенка много частных случаев и тонких моментов, которые заслуживают отдельного внимания и проработки, однако есть общие моменты, которые стоит знать каждому родителю.

Вот только ряд из множества вопросов, ответы на которые родители не могут найти самостоятельно:

Рацион нашей семьи нельзя назвать здоровым, и мне бы хотелось улучшить ситуацию, но я не знаю, с чего начать, – все привыкли есть эти не слишком здоровые продукты и не хотят ничего менять!

Я готовлю нормальную еду, но мой ребенок-подросток не хочет ее есть! Он предпочитает есть в школе и покупает на карманные деньги все то, что я бы не хотела видеть в его рационе!

Я понимаю, что у моего ребенка есть проблемы с весом, но не знаю, как изменить ситуацию в лучшую сторону.

Если вы задались этими вопросами, значит, проблема актуальна для вас и вы готовы над ней работать.

Первое, что стоит учесть при составлении нового меню для ребенка, – это наличие в его медкарте хронических заболеваний, пищевых аллергий, ожирения или дистрофии. В таких ситуациях питание стоит обсудить с лечащим врачом или врачом-

диетологом. Если вы решили всерьез оздоровить рацион ребенка, не пытайтесь сделать это за один день! Не стоит разом убирать из холодильника любимые продукты и сажать на диету всю семью.

Вот несколько шагов, которые помогут плавно перейти к новому рациону:

Начните заменять привычные продукты более здоровыми. При этом вы можете рассказать подростку, почему решили это сделать, каких знаний вам не хватало раньше и где вы их получили.

Сделайте так, чтобы у ребенка не складывалось ощущения, что вы его чего-то лишаете. Пусть впечатление будет обратным: мы всей семьей решили попробовать что-то новое, приобрести интересный опыт и улучшить качество жизни.

Сходите вместе в магазин, прочитайте состав на упаковке кукурузных хлопьев и постарайтесь выбрать те, которые не содержат рафинированного сахара и искусственных ароматизаторов.

Ищите больше информации о питании, сбалансированном рационе и физической активности, а самое главное – делитесь этими знаниями с детьми. Как правило, дети легко воспринимают происходящее внутри тела, потому что могут постоянно наблюдать эффект.

С чего начать, если вы чувствуете, что вам не хватает знаний или мотивации, чтобы начать менять семейный рацион и образ жизни?

Обзаведитесь единомышленниками. Пообщайтесь с семьями, чей образ жизни кажется вам более здоровым, подружитесь в социальных сетях с теми, кто может поделиться опытом.

Посещайте семинары и воркшопы на тему здорового питания, ходите всей семьей на спортивные мероприятия и обсуждайте впечатления вместе.

Разговаривайте и советуйтесь со специалистами по питанию. Здоровый образ жизни не должен ассоциироваться с диетой или медицинскими назначениями – это лишь знания, благодаря которым мы можем улучшить самочувствие, работоспособность и работу иммунной системы, предотвратить развитие и появление хронических заболеваний и, самое главное, заложить основу для здоровых привычек будущего поколения.

Здоровый рацион – это баланс белков, жиров и углеводов. Каждый из этих макроэлементов выполняет свои функции, и все они приносят намного больше пользы, если поступают из максимально не обработанных продуктов. Например, сосиски –

сильно обработанный продукт, а вот запеченная куриная грудка – цельный. Сладкая пшеничная булочка – более обработанный продукт, чем овсяная каша на воде с дольками банана. А йогурт с ароматизаторами и рафинированным сахаром менее полезен, чем простой творог с кусочками яблока и чайной ложкой корицы.

Именно на этом принципе выбора более цельной, необработанной пищи строятся новые **рекомендации для составления ежедневного здорового рациона** от Всемирной организации здравоохранения на 2015 год (они обновляются каждые 5 лет).

Основу питания каждого ребенка должны составлять продукты, богатые клетчаткой и витаминами, т. е. овощи (3–4 порции) и фрукты (1–2 порции). Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам.

Другая важная часть рациона – цельные злаки, например непереработанные кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис, изделия из цельнозерновой муки (2–3 порции).

Очень важны бобовые и другие продукты, в которых содержится растительный белок: чечевица, фасоль, нут, соя (1 порция).

Животным белком богаты мясные и молочные продукты, рыба и морепродукты.

Также сфокусироваться стоит на продуктах, содержащих ненасыщенные жиры (например, рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле). Они намного предпочтительнее насыщенных жиров, которые содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале.

В подростковый период особенно важно разнообразие рациона – это даст гарантию того, что детский организм получает все необходимые микроэлементы.

Следите, чтобы ребенок употреблял достаточно продуктов, содержащих кальций, железо, цинк и другие витамины и минералы, необходимые для его развития.

Если вам кажется, что меню подростка недостаточно разнообразно и что он не получает полный спектр необходимых ему микроэлементов, посоветуйтесь с педиатром о возможности добавить к рациону подходящий витаминно-минеральный комплекс.

Необходимо понимать, что в подростковом возрасте на

ребенка влияет социальный фактор, и родителю важно осознавать зону своей ответственности, не перенося влияние на все сферы жизни ребенка. Например, если в школьной столовой подают обед, который едят все дети из класса, не стоит давать своему ребенку контейнер с домашней едой, даже если состав школьного питания вас не устраивает. Точно так же не стоит ругать его за найденную обертку от купленной им шоколадки – у него на это были деньги, деньги дали вы, ребенок сам сделал выбор, который вы ему предоставили. Часто во время детских праздников можно увидеть, как родители отводят ребенка в сторону и просят не есть больше сладкого, вызывая у него чувство вины и ограниченности по сравнению с другими детьми. Это неверный подход, зона ответственности родителя – продукты и блюда, которые дети едят дома, а также те знания, которые помогут им более осознанно делать выбор вне стен дома и во взрослой жизни.

Если даже педиатр диагностировал у вашего ребенка излишний вес или стадию ожирения, не стоит фокусировать внимание подростка на диете и тем более на весе. Спонтанно записать сына или дочь в спортивные кружки и ограничить в сладком – не есть решение проблемы. В спортивной секции они могут столкнуться с другими проблемами, которые навредят их психологическому состоянию, негативно повлияют на самооценку и заставят постоянно сравнивать себя с другими.

Ваша задача как родителя – научить ребенка выбирать более здоровые продукты и быть более активным в течение дня.

Замените сидячие видеоигры на подвижные, поощряйте интерес подростка к физической активности (купите велосипед, или сноуборд, или другой спортивный инвентарь).

Рекомендации по улучшению рациона подростка.

1. Сократите в рационе количество простых сахаров. Для этого совсем не обязательно сажать ребенка на диету – достаточно посмотреть на этикетку тех продуктов, которые вы покупаете по привычке, не обращая внимания на состав:

– замените привычный батон (да, в нем скорее всего есть сахар) на цельнозерновой хлеб;

– выберите вместо сладкого йогурта натуральный с жирностью не более 1–3 %;

– сделайте домашнее печенье вместо покупного;

– исключите из постоянного потребления газированные напитки и пакетированные соки. Лучшей заменой этим напиткам будут вода и фрукты или фруктово-овощные смузи.

2. Постарайтесь исключить трансжиры. Они чаще всего содержатся в переработанных продуктах, еде быстрого

приготовления, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях.

Если в вашем рационе большое место занимает жареная пища, попробуйте постепенно перейти на тушеные, приготовленные на пару или запеченные продукты. Добавьте после приготовления растительное масло, и скоро вы по достоинству оцените такой вариант приготовления.

Наверняка вы помните из детства фразы вроде «не перебивай аппетит». На деле же здоровые перекусы и частые приемы пищи – залог хорошей работы пищеварительной системы. Сделайте их доступными и удобными для ребенка.

Что можно использовать, если нет времени готовить?

Нарежьте в контейнеры палочками морковь, сладкий перец, огурцы.

Попкорн без искусственных добавок и без насыщенных жиров – отличный цельнозерновой снек.

Разлейте по небольшим бутылочкам фруктово-овощные смузи.

Разнообразный рацион важен не только с физиологической точки зрения, но и с психологической – он гарантирует, что потребность ребенка в новых вкусовых ощущениях будет максимально перекрыта едой, которую вы готовите дома.

Главное, чем вы можете мотивировать детей помимо новых знаний и вкусов, – это ваш собственный пример и открытость всему новому, желание наблюдать, узнавать и выбирать самостоятельно!

Детский сад и школа

Зачем ребенку детский сад

«Зачем ребенку детский сад?» – часто спрашивают меня родители. Я занимаю позицию нейтралитета, ведь водить ребенка в детский сад или нет – зависит от самого ребенка! Я часто говорю и не устану повторять: все дети разные! То, что хорошо одному, категорически противопоказано другому. Кроме того, из этой модели нельзя выкинуть маму. Ведь ей, возможно, надо выходить на работу, это тоже важный фактор, чтобы голосовать в пользу детского сада.

Итак, для чего же нужен ребенку детский сад? Разберем самые частые ответы на этот вопрос и их достоверность с точки зрения психологии.

1. Детский сад – это социализация.

Сложно спорить, особенно учитывая, что социализация – это этап формирования личности при столкновении с социумом. В этих условиях ребенок учится взаимодействовать. Вы можете возразить, что можно ходить на кружки, в развивающие группы, в гости. Да, это тоже социализация, но она проходит под присмотром. Все же в этих ситуациях мама (или кто-то из близких) находится рядом с ребенком либо дети занимаются под жестким контролем тренера. Садик – это возможность выстраивать самостоятельные отношения, например, в конфликте с другими детьми, когда воспитатель рядом. То есть речь идет не столько о социализации как таковой, сколько о навыках самостоятельности в принятии решений. Можно ли этого добиться вне сада? Можно. Для этого изначально должна быть выработана демократическая система воспитания, в которой за ребенком не бегают, не решают все за него, а дают ему право выбора. И, конечно, кружки-площадки – это тоже чудесно.

2. Детский сад – это закалка иммунитета.

Опять не поспоришь. Первые полгода в саду дети интенсивно болеют. Но некоторые болеют и год, и два. И уже неясно: ходит ребенок в сад или нет. Педиатры называют таких малышей «часто болеющие дети». Психологи предлагают подумать о психосоматике. Если ребенок, заболевая, остается дома, он получает в полном объеме внимание мамы, развлечения, вкусняшки. Его мозг откладывает в подсознание информацию: «нам так комфортно». И ребенок начинает болеть все чаще и чаще, легко подхватывая вирусы. Неоднозначная закалка иммунитета получается… В этом случае надо искать причину,

почему ребенок стремиться остаться дома, то есть заболеть? Может, ревность к младшему, тоска по маме, ему некомфортно в детском саду, назрел конфликт с детьми или воспитателем?

3. В детском саду ребенка готовят к школе.

То есть учат читать, писать и т. д. Вот тут я против как мама и как психолог. Особенно, когда в дополнение к саду ребенка отдают на курсы подготовки к школе. Зачем? В школу не возьмут? Возьмут. Хотите в супергимназию? Да, это довод, но вопрос «зачем?» при этом не снимается. Для ребенка до 6 лет игровая деятельность является ведущей, детям тяжело сидеть на этих занятиях, и даже если они внешне сидят хорошо, то ритм, цикл нормальной жизни и развития это сбивает. Если этот параметр для вас важен, то выберите или/или: или сад, или курсы подготовки к школе. Поверьте, время пройдет, и вы поймете, что это было ни к чему. Учитесь на чужих ошибках! Учитель все равно будет начинать сначала, с азов. Да и мало кто из детей сейчас не умеет читать к школе. Чтение можно отлично освоить в интересной игре.

4. Ребенку надо идти в детский сад потому, что маме нужно выходить на работу или выделить время на себя.

Имеет право? Конечно! Идеальными будут группы кратковременного пребывания, но для работающий мамы это невозможно. Значит, надо четко соблюдать правила и нормы безболезненной адаптации.

Противники часто говорят: детский сад превращает детей в стадо, лишает их возможности мыслить самостоятельно. Есть такая опасность, но все равно многое идет из семьи. Если ребенок ощущает себя личностью внутри семьи, «сломать» детскому саду его вряд ли удастся. Если для вас этот аргумент важен, то имеет смысл думать о домашнем обучении и для школьной поры.

Лично я убеждена: ребенок вырастет гармоничной личностью независимо от того, ходит он в сад или нет.

Психологическое здоровье малыша закладывается в семье. От того, как с ним общаются, уважают как личность, принимают его желания и потребности и будет зависеть его развитие.

А все остальное – выбор отдельно взятой семьи, сделанный по потребностям и обстоятельствам.

Как выбрать школу

Было время, когда при упоминании первого сентября мое сердце начинало учащенно биться, причем, как ни странно, от радости. Случалось это еще 12 лет назад, когда в школу шла моя старшая дочь. К моменту принятия в школу второй дочери о восторженном трепете уже не приходилось говорить. Когда в школу предстояло идти Степану, третьему сыну, то первое сентября я ждала с ужасом, а сердце если и заходилось, то от горьких переживаний.

То, что школа – враг отношений между детьми и родителями, я поняла лет 10 назад. Помимо этого, неудачный выбор школы – это толчок для развития большого количества психосоматических заболеваний. Замечали: дети надевают очки, у них портится осанка и появляется новый бич – язвы? Конечно, этому есть физиологические причины: от нагрузок, тяжелых портфелей, неправильного освещения классов и безобразной еды. Но и «горя от ума» много: на детей морально давят, кричат и уничтожают их индивидуальность. Весьма удручающая картина получилась. Конечно, так происходит не везде! Есть чудесные школы, как правило, с директорами «старой закалки», которым далеко за 70 лет. Они держат в руках все: от поведения детей, которые удивительным образом не хамят, не кричат и ведут себя прилично, профессионализма каждого учителя до чистоты в уборных и вкусных булочек в столовой. В этих школах комфортно и детям и взрослым. Есть, разумеется, и молодые специалисты, но живут они по другим стандартам, и, к сожалению, таким школам далеко до идеала. В связи с этим я призываю отнестись очень серьезно к выбору школы для вашего первоклассника!

Предположим, возраст вашего ребенка неизбежно приближается к моменту, когда необходимо идти в школу. Согласно современному законодательству, нижняя возрастная отметка – 6,5 года (на момент первого сентября ребенку должно исполниться 6,6 лет). Для тех, кто очень спешит, часто делают исключения и принимают с 6,2 года. Но поговорим о самих образовательных учреждениях: какой же выбор есть у семьи?

Общеобразовательная школа. Многие родители отдают предпочтение школе, расположенной рядом с домом, «во дворе». Это удобно, ведь ребенка не приходится далеко возить. Не лишено логики предположение о том, что в начальной школе главное – психологический комфорт ребенка и хороший учитель. На мой взгляд, выбирать школу, ориентируясь на личность учителя, – очень верно! Можно только позавидовать тем, кому в

этом плане повезло.

Прогимназии. Если в подобном заведении удалось и преподавателя найти отличного, то это почти чудо! Прогимназии, как правило, организованы на базе бывших детских садов, а точнее – в том же здании. В них обучаются дети с 4 лет (старшая группа детского сада) до 4 класса (момента окончания начальной школы). Отдельное здание без присутствия старшеклассников, школа полного дня (кружки, бассейн, выполнение домашнего задания), питание на базе собственной кухни, прогулки – все это существенно смягчает адаптацию ребенка в школьных реалиях. Но будет ли ребенку комфортно, какие он получит знания – это по-прежнему зависит от учителя.

«Крутая» школа. Многие родители стремятся отдать ребенка в школу «с именем». Это может быть известная языковая школа, школа с лучшим рейтингом в городе или та, где учатся дети всех местных знаменитостей. На мой взгляд, это грустно. Мне жаль малышей, которые с первого дня находятся в жестких дисциплинарных рамках, в числе которых, как минимум, 5 уроков и запрет на шумные игры в коридорах. Такие школы любят «удобных» детей, то есть послушных, тихих и желательно не выражающих свои желания и эмоции. Я знаю множество детей, чьи родители одумывались к концу первого полугодия и бежали переводить детей в школы попроще.

Частные школы или школы за деньги. Среди них есть хорошие, честное слово! Я знаю очень довольных и счастливых родителей и учеников таких заведений. Но есть и те школы, которым платят большие деньги, не получая ничего взамен. Если вы предпочитаете частную школу, не отказывайте себе в правах и возможностях за ваши же деньги. Посетите урок того учителя, который будет заниматься с вашим ребенком, отведайте еду в столовой, загляните в местный туалет. Я, кстати, считаю, что школа начинается с туалета. Хороший директор обязательно позаботится об этом помещении: туалет будет чистым, не прокуренным и непременно с горячей водой. У частных школ необходимо также изучить документы (лицензии, уставы), поговорить с родителями и учениками, проштудировать отзывы в интернете.

Домашнее обучение. Весьма распространенная форма в наши дни. Если мама талантлива, если ребенок имеет развитый социум: кружки, секции и т. д., – почему нет? Подробнее о домашнем обучении мы поговорим в отдельной главе.

Все вышеперечисленные виды школ отличаются друг от друга еще по многим параметрам: программе обучения, наличию бассейнов и спортзалов, уровню изучения иностранного языка (а

то и двух), наличием или отсутствием продленки и так далее, но… «Но» состоит в том, что с высоты своего опыта (моя старшая дочь – уже студентка) я хочу вам сказать: все это неважно.

Имеет значение лишь комфорт пребывания ребенка в школе, психологический комфорт прежде всего.

Я от всей души желаю вам сделать правильный выбор! А наша семья, в свою очередь, склоняется к Вальдорфской школе, стоящей на трех китах: разум, воля и чувства. Вальдорфскую школу порой называют выбором многодетных родителей. К сожалению, лишь на собственных шишках учишься принимать верные решения: в мире ГИА и ЕГЭ я для своих детей выбираю здоровье, адекватное психологическое состояние и познание через собственный опыт. А проставить нужные галочки в аттестатах можно за один год.

Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет? Как увидеть признаки готовности

Конечно, я не буду тут говорить о том, «как хорошо уметь читать», и рассматривать эту сторону вопроса. Поговорим именно о психологической готовности ребенка к школе. Под психологической готовностью к школьному обучению понимается необходимый и достаточный уровень психологического развития ребенка для усвоения школьной программы при определенных условиях обучения. Что это за условия? Их несколько:

– программа обучения;
– личность учителя;
– страна, в которой ребенок будет получать образование;
– общая развитость ребенка;
– степень его социализации и зрелость основных навыков.

Выделяют несколько основных групп психологических признаков готовности к школе.

Давайте рассмотрим каждую из них и сделаем собственный вывод о том, когда же отдавать ребенка в школу.

1. Интеллектуальная готовность ребенка к школе. Под интеллектуальной готовностью понимают определенный уровень развития высших психических функций, облегчающих процесс обучения. Это прежде всего память, мышление, воображение, логика, способность обобщать, анализировать и некоторые другие.

К моменту поступления в школу у ребенка должен быть накоплен определенный багаж знаний, полученных опытным путем. Для этого малыш должен не просто задавать вопросы маме и папе, а самостоятельно находить ответы, постигая причинно-следственные связи.

Чтобы проверить уровень развития памяти у вашего дошкольника, достаточно узнать, способен ли он запомнить с первой попытки 3–5 слов из 10, не связанных тематически. Например, тест Лурия со следующим примером словарного материала:

– Стол, вода, кот, лес, хлеб, брат, гриб, окно, мед, дом.

– Дым, сон, шар, пух, звон, куст, час, лед, ночь, пень.

– Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь.

Скорее всего именно с таким тестом вы столкнетесь на

собеседовании у школьного психолога.

Чтобы понять, насколько развито у ребенка воображение, сочиняйте вместе с ним сказки-диалоги. Начинайте текст и задавайте ребенку вопрос для продолжения.

Логическое мышление определяет способность ребенка классифицировать предметы и явления на основе определенных признаков. Ребенок должен уметь перечислить домашних животных, овощи, фрукты, ягоды, деревья и т. п.

О готовности к школе говорит и внутреннее ощущение ребенком времени и способность выполнять задачи в рамках установленного времени.

2. Личностно-социальная готовность ребенка к школе. Под личностно-социальной готовностью ребенка к школе понимают его готовность к новой для себя роли. Школьник должен быть готов к взаимодействию со сверстниками, со взрослыми, а также уметь контролировать себя и ставить самому себе какие-то ограничения.

Многие дети не готовы к школе именно по этому параметру. Они не могут построить диалог с учителем, со сверстниками, не способны усердно выполнять уроки, если в это время за окном играют их друзья.

Чтобы ребенок чувствовал личностно-социальную готовность к школе, родителям на каком-то этапе просто необходимо давать ребенку полномочия на самостоятельную деятельность. Пусть он сам устанавливает контакты, не надо его подталкивать или частично брать на себя его функции. Если у вас домашний ребенок, старайтесь чаще выходить с ним в «люди», чтобы приучать его к коллективу.

Очень важна для формирования личностно-социальной готовности ребенка к школе его адекватная самооценка. Ребенок не должен ни занижать свои способности, ни ставить себя выше других – и то, и другое создаст ему проблемы при обучении в школе.

3. Мотивационная готовность ребенка к школе. Под мотивационной готовностью понимается правильно сформированная мотивация к обучению. Когда будущих первоклашек спрашивают, почему они хотят в школу, многие приводят в качестве аргументов что угодно, но не желание учиться: красивый портфель, друг будет учиться в параллельном классе, стремление быть похожим на старшего брата…

Чтобы сформировать мотивационную готовность ребенка к школе, предоставьте ему больше самостоятельности в действиях.

Если раньше вы хвалили его за каждый шаг, то теперь хвалите только за готовый результат. Не пугая ребенка, объясните, что в школе его не будут хвалить за каждую мелочь, у него будут задания, которые надо будет выполнять. В то же время настройте его на успех и дайте понять, что вы в него верите.

4. Эмоционально-волевая готовность ребенка к школе. Эмоционально-волевая готовность представляет собой готовность к трудностям и поиску путей их разрешения. Часто бывает так, что ребенок, до школы успешно занимавшийся с педагогом подготовительными занятиями, в школу ходить отказывается и уроки учить тоже не хочет. В чем же дело? Дело все в разных формах занятий в школе и дома. Если дошкольные занятия проходят в игровой форме, то система обучения в школе может на первый взгляд показаться скучной и неинтересной. По моему мнению, это самая сложная и противоречивая сфера готовности ребенка. С одной стороны, ведущая деятельность – игровая, с другой – к тому, что ждет ребенка в школе, надо привыкать. Предлагаю учесть это и начать давать ребенку задания на время, можно и в игровой форме. Это поможет ему включать внутренний самоконтроль и регуляцию.

Как помочь первокласснику адаптироваться в школе

Предлагаю вам пройти психологический тест-эксперимент. Скажите вслух: «Первое сентября». Какие эмоции вы при этом испытали? А какие картинки возникли в голове? Если вспомнились белые банты и гладиолусы, первый звонок в руках чудесной девочки, которую несет не менее чудесный мальчик, и слезы умиления у мамы на глазах, то ваш диагноз – отсутствие в этом году первоклассника в доме. У мам первоклассников в уме списки необходимых товаров, маршрут на 1 сентября, наставления своему чаду и бессонная ночь накануне. Лишь единицы мам, впервые отправляющих своих детей в школу, умудряются пройти этот этап спокойно. Остальных волнует все: от цвета тетрадей до того, из какой семьи сосед по парте.

Спокойствие приходит с опытом и пониманием того, что главное в начальной школе – спокойный (в идеале – любящий детей) учитель и приобретение навыков чтения, устного счета и общения в коллективе. Я как мама, отправляющая в школу третьего ребенка, и психолог еще бы добавила к этому списку – рамки! Это важный момент, осознание которого дает начальная школа. Многим родителям именно рамки видятся страшным, лишним и даже жестоким элементом обучения.

На самом деле, психика ребенка 6–8 лет, при учете возрастных особенностей и кризисов, уже готова к принятию рамок и стандартов. Именно сейчас как никогда важно дать понимание правил поведения в обществе, сформировать усидчивость и определенные ограничения.

Главное, за всем этим не потерять оптимизм как детям, так и родителям. Добавим немного конкретики?

За неделю до нового учебного года:

– Купите красивый будильник и вручите его ребенку. С этого дня у вас школьный режим дня. С понедельника по пятницу подъем по рабочему графику. Очень важно начать заранее, как бы ни было жалко себя и малыша. В выходные можно позволить себе поспать подольше.

– Примерьте всю одежду и обувь, даже если купили ее неделю назад. Ребенку должно быть комфортно, дайте ему возможность полюбоваться собой! Сделайте пару фотографий, отправьте бабушкам или разместите в соцсетях. Таковы современные дети: большое количество «лайков» им приятно. Дочке сделайте пробный вариант прически – девочкам это в радость.

Предусмотрите все на случай дождя, ведь дети часто простывают на школьной линейке, когда погода вдруг портится. На этот случай обязательно должен быть запасной вариант одежды.

– Купите себе валерьянку. Если страдает сон, подумайте о мелатонине. Ваши эмоции – это большой процент успеха акции «Первый раз в первый класс». Очень важно, чтобы мама была спокойна и вселяла в ребенка уверенность, что школа – это прекрасно! Даже если сама мама в это не верит.

– Не пугайте детей! Если не знаете, что сказать, лучше не говорить ничего! Однажды я наблюдала в отделе канцтоваров, как мама требовала от мальчика: «Выбирай пенал, кому говорю! Хватит на игрушки смотреть! Ты что, не понимаешь: детство закончилось, впереди только школа!». Как же так? Наша цель – позитив и хорошее настроение, а закончилось детство или нет, зависит только от родителей!

– Продумайте, как вы будете отмечать День знаний! Я считаю, что праздников много не бывает. Этот день должен остаться в памяти, ведь он бывает лишь однажды. Вы можете подготовить для ребенка праздник-сюрприз или запланировать вместе с ним поход в кафе, парк. Можно просто украсить дом шариками или приготовить красивый торт.

– Закажите букет или продумайте его замену. Вас это удивит, но букеты – первоочередный объект детских соревнований 1 сентября: у кого выше, шире и красивее.

– Вернитесь с работы пораньше, напомните мужу, бабушкам о времени проведения линейки. За неделю до мероприятия информацию размещают на сайте школы.

– Помните, что первую неделю дети занимаются в сокращенном режиме, занятий второй половины дня, как правило, нет (если это не школа полного дня или продленка). Решите заранее, кто будет забирать ребенка.

– Не спешите нагружать ребенка дополнительными занятиями. Попробуйте отложить спорт и кружки на конец сентября.

Накануне 1 сентября:

– Достаньте свой детский альбом, выберите свое фото времен 1 класса. Расскажите ребенку, каким интересным было это время, как прошла ваша линейка, какой была первая учительница, как завязалась первая школьная дружба.

– Обсудите завтрашний день: что нужно взять с собой, в какое время выйти из дома, чем вы займетесь после школы.

– Расскажите, как проходит линейка, как интересно будет знакомиться с новыми ребятами.

– Дайте ребенку перед сном чай с успокоительными травами

и ложечкой меда (если нет аллергии). И себе заварите двойную дозу. Почитайте ребенку книгу перед сном, погладьте спинку. Очень важно заразить малыша вашим спокойствием и уверенностью!

– Ложитесь спать вовремя и заведите свой будильник пораньше, чем будильник ребенка. Нет ничего хуже опаздывающей 1 сентября мамы!

Вот и День знаний! Поздравляю вас! А вы – обязательно поздравьте своего ребенка! Впереди у него много интересного и нового, а вы теперь статусная мама – мама первоклассника! Удачи вам, и поверьте: все будет хорошо!

Следующая стадия адаптации – первые две недели в школе. Вот некоторые рекомендации для родителей первоклассников:

– Старайтесь сами забирать ребенка, если это позволяет ваш график.

– Будьте терпимы. Сейчас ребенку эмоционально сложно, даже если внешне он всем доволен и улыбается.

– Задавая ему вопросы, делайте акцент на отношениях с детьми, настроении и самочувствии.

– Не пытайтесь добиться от ребенка детального описания дня: что проходили по математике или какую аппликацию делали. Это не принципиально значимо на данной стадии.

– Дома ребенок может быть очень активен. Даже гиперактивен. Смотрите на это сквозь призму адаптации: позвольте ребенку таким образом отдохнуть и переключиться.

– У первоклассника может измениться качество сна. Ведь в голове у него так много переживаний! Посидите с ребенком вечером, поговорите, поддержите и приласкайте его.

– Очень рекомендую на время «острой» адаптации отказаться от компьютерных игр, особенно агрессивных. Найдите другие способы переключения внимания, придумайте ребенку иное занятие.

– Если видите в поведении ребенка изменения, которые вас настораживают, подумайте о необходимости ванн с травами, расслабляющей терапии эфирными маслами (только перед сном и только при отсутствии аллергии), гомеопатии или глицине (идеальный препарат на этот период). Перед применением посоветуйтесь с врачом.

Легкой адаптации вашему ребенку и вам!

Как вредит детям оценка знаний в 1 классе

Я против оценок в принципе, не только в 1 классе. Считаю, что оценка – абсолютно субъективное понятие. Градация от 1 до 5 не оставляет возможности существования полутонам, не позволяет учитывать все особенности процесса выполнения заданий. Кроме того, с каждым годом оценки все чаще используются как метод наказания ученика за поведение, выражения личной к нему (или его родителям) неприязни. Конечно, так происходит не во всех школах. Однако на протяжении 12 лет обучения своих детей именно такую картину я наблюдаю все чаще. Ведь даже единого, понятного всем стандарта оценки знаний не существует. Вот решил ребенок пример, ответ верный, а оценка 3 – за что?! «Цифры, – говорит учитель, – написаны некрасиво». Кто решил, где грань красивого написания? Именно с этой точки зрения оценка недопустима в творческих предметах: ИЗО, музыке. Мой племянник имел стабильное «неудовлетворительно» по ИЗО. Ну не нравилось учителю его творчество, а мне, например, очень нравилось! И что? Где стандарт? Подруге моей дочери с большим усилием удалось исправить итоговую «двойку» по музыке. Что интересно: по всем остальным предметам у девочки «пятерки». А комментарий учителя: «Она плохо поет». То есть дело не в том, что песня не выучена.

Мое и всей моей семьи мнение: оценка ничего не значит, важны знания. Хоть сто «двоек» поставьте, но если я проведу анализ и увижу, что ребенок знает – он молодец! Мои дети знают: могу наказать за ложь! Низкая оценка – не повод расстроиться, просто сообщи о ней честно.

Начальная школа играет важную роль в формировании определенных границ и рамок, это слабо осуществимо при домашнем обучении.

Теперь о заданиях.

В первом классе дети проходят адаптацию на протяжении 3–4 месяцев, даже те, кто пришел из детского сада. Школа – это совсем иное пространство, и ребенок затрачивает много сил на адаптацию в нем. Если бы речь шла о том, чтобы выучить стихотворение, – пусть так. Но родители хотят «выжать» из ребенка 105 %, а 100 % – уже мало! Начинается бесконечная, выматывающая тренировка в написании палочек и крючков. Ничего, что через несколько лет школьники большую часть заданий выполняют на компьютере и почерк автоматически утрачивает свое значение. Почерк – индивидуален, как манера

рисовать, как тембр голоса, как темп ходьбы! Задания в том виде, что существуют сейчас, портят отношения между детьми и родителями, и это плохо. Родители не замечают надлом в отношениях, а я постоянно встречаюсь с его последствиями по роду своей деятельности. «Она учится плохо мне назло!» – ну почему назло?! Неужели тетрадки с отличными оценками стали важнее, чем ребенок?!

Когда задание подразумевает чтение или творческую деятельность – это здорово! Но творчество не значит «задание для родителей» или «поиск в интернете». Читать, находя ответы в книгах, – вот это задание прекрасное!

В этом минипортрете многие родители узнают себя, даже если признаваться вслух не хочется:

– вернувшись с родительского собрания, бежите к своему чаду в раздраженном, а то и разгневанном состоянии;

– на родительском собрании считаете нормальным обсуждать детей поименно при всех. Молчите, если говорят, что все дети – «ленивые, тупые идиоты» (реальная история);

– в день рождения желаете «хороших оценок, быть примерным учеником».

Я тоже такой была, пока однажды не посмотрела на происходящее со стороны. Теперь:

– после собрания рассказываю только планы и позитивные новости, особенно на ночь;

– детей в классе поименно не обсуждают, только в индивидуальном порядке. И, к счастью, сейчас в классах обоих детей ситуация именно такая;

– в день рождения желаю здоровья и интересных мечтаний.

Кстати, мои дети всегда выполняют домашнее задание самостоятельно. Не вмешиваюсь, не позволяю этому испортить наши отношения. Качество выполнения заданий при этом – отдельный вопрос, но это уже про мотивацию.

Никого не призываю верить мне и ни в коем случае не осуждаю сторонников обратной позиции. Расскажу только еще один пример из жизни своей семьи.

По детскому каналу шел мультфильм про пчелку Майю. Она слепила цветок, а все остальные – элемент для сот. Майя спросила учителя: «Красиво ли получилось?» – «Красиво, но не практично. Мы делаем все по инструкции и повторяем друг за другом». Мой сын посмотрел и говорит: «Я бы слепил цветок, я не хочу, как все. Я только помочь могу тем, кто сам не может».

Вот и я хочу, чтобы дети могли что-то делать сами, и помочь были готовы. Жизнь по шаблону? Неплохо, но пусть придут к этому сами. Иногда и плыть против течения бывает полезно.

Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно

По санитарным правилам и нормам в 1 классе дети не должны получать домашних заданий. Но в большинстве школ это не соблюдается, первоклашкам (и их родителям) приходится делать уроки. Как же уговорить/заставить/приучить ребенка делать домашние задания самостоятельно, без понуканий и напоминаний?

– Приучать к самостоятельному выполнению домашних заданий надо с самого начала! Если вы в первые годы учебы будете сидеть рядом с ребенком, потом говорить о самостоятельности будет бесполезно.

– Определите сферы ответственности. Настраивайте ребенка так, что его учеба – это как папина работа. Очень важно и очень ответственно, не всегда хочется, но в любом случае надо.

– Выделите определенное время для выполнения домашнего задания. Важно, чтобы ребенок имел возможность на отдых после школы, но при этом уроки делал ежедневно в одно и то же время, например, в 16 часов. На уроки в 1 классе не должно уходить более полутора часов.

– Обустройте рабочее место. Маме первоклассника часто бывает удобно, когда ребенок делает уроки на кухне. Но на деле это сильно отвлекает, и не всегда под рукой оказываются необходимые предметы. У ребенка должно быть рабочее место. Садясь за свой стол, ребенок знает, что сейчас не до игр и баловства, нужно сосредоточиться. Если же он будет делать уроки «на коленке», относиться к ним серьезно ему будет сложно.

– Ребенок должен сам читать задания и вникать в них. Все объяснять и разжевывать за ребенка – вот то, что любят делать родители. Это сильно вредит учебному процессу. Ребенок намного позже начинает понимать смысл написанного.

– Дайте ребенку попробовать выполнить задание самостоятельно. Заведите для этого черновики, дайте ему шанс.

– Доверяйте своему ребенку. Чем больше заданий он выполняет самостоятельно, тем ответственнее относится к ним, если, конечно, знает, что уроки проверят и мошенничать бесполезно.

Усидчивость у детей

Вопрос, который часто задают мне родители: «Сколько времени ребенок должен занимать себя сам?». Я не буду начинать песню про «норму и долг». Отвечаю конкретно: параметр усидчивости начинают оценивать и измерять при возрасте детей старше 5 лет.

До года говорить о таких цифрах преждевременно. Ребенку мама нужна, у него, как положено, работает теория привязанности. И если он с радостью играет без вас ЛЮБОЕ время, то вам повезло. А дальше все просто. Умножаем возраст в годах на 5. В год пять минут; в четыре года – двадцать минут. К школе – около 35–40 минут. Именно поэтому последние 10 минут урока – пытка для учителя и детей. Цифры, конечно, условные. Для ориентира. Если вы приведете ребенка в два года с жалобой, что он 10 минут одним делом не занимается, то нормальный психолог/невролог выпишет пустырник – вам. А вот в пять лет, если ребенок не может 15–20 минут заниматься одним видимом деятельности (при нормальной организации, то есть так, чтобы было интересно, а не таблицу умножения учить), то психолог предложит вам набор специальных игр и занятий для формирования усидчивость. Таблетки тут вряд ли помогут.

Кстати хочу напомнить, что диагноз «гиперактивность» или дефицит внимания во всем мире считается не правомерным и не требующим коррекции до 5–6 лет. В два года прыгать и скакать, отказываясь от очень важных карточек и пазлов, – это нормально! Прежде чем искать проблемы, подумайте – не похож ли ваш малыш на кого-то из родителей?

Проблема мотивации

Одна из главных проблем родителей и их головная боль – как мотивировать ребенка-подростка. Причем не только к учебе! Дети не слышат родителей, не принимают их точку зрения и, уж точно, родительская мотивация не двигает детьми. Как же их уговорить делать хоть что-нибудь?

Применяйте в качестве стимула подростковое ощущение взрослости. Направьте его в нужное русло: пусть подросток усвоит установки, нормы и ценности общества, научится использовать их в жизни. Этот стимул удобнее всего использовать, опираясь на пример уважаемого для подростка человека.

Общение для подростка является самой важной деятельностью. Помогите ему завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Покажите ребенку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной личностью, находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, поощряйте подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.

Мотивация дружбой – один из вариантов. Главное, не перегнуть палку в этом вопросе, действовать не в сторону запретов, а наоборот. Например, хорошо закончил полугодие – можешь собрать «тусовку» друзей дома.

Используйте в качестве мотивов увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. Успешнее всего с мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т. д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковым бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с историей, рисованием, радиотехникой, музыкой и т. д.

Эмоции, которые могут подарить родители, – отличная мотивация! Планируйте совместные дела и поездки – те, которые принесут радость вашему ребенку!

Оценки

Что такое оценка и как к ней относиться? Часто оценки, получаемые ребенком в школе, – это своеобразный комплекс родителей. Учились мы сами хорошо или нет, но от детей мы требуем «пятерок». А на самом деле система оценки знаний уже давно не несет в себе большого смысла. Более того, некоторые педагоги считают, что она полностью устарела. Почему же для нас так важно, что ребенок принес в дневнике со школы?

Есть иллюзия контроля над ситуацией.

Проще оценить свою родительскую функцию, ведь хорошие оценки равны тому, что мы хорошие родители.

Это привычная форма воспитания, заложенная с детства.

Так мы оцениваем, «хороший» ли наш ребенок, и сравниваем его с другими, что изначально запрещено психологией.

Что же важно на самом деле? Получение знаний! Именно на это надо мотивировать ребенка, рассказывая о пользе знаний в его будущей жизни, о том, что только обладая знаниями, можно быть грамотным человеком и управлять миром.

Как это сделать?

Приводите примеры, как люди, не знающие школьной программы, попадали в глупые ситуации. Например, как вас будут обманывать и обсчитывать в магазине, если вы не знаете математики.

Приводите себя в пример, рассказывайте, как пригодилось вам в жизни быть грамотным человеком.

Что интересно вашему ребенку? Поддерживайте в нем познавательный интерес. Развивайте и говорите об этом.

Не надо ругать ребенка за оценки. Лучше проверяйте его знания. Для этого будьте в курсе его школьной программы, обсуждайте с ним темы, которые они проходят в классе.

Практика очень важна! Ходите на выставки, в театр, ставьте эксперименты дома.

Помните, что распорядок дня и тайм-менеджмент – ваши помощники. Ребенок, который привык планировать свой день, проще проходит этап развития самостоятельности.

Уменьшите опеку! Чем свободнее личность, тем больше шансов, что ответственность за свои поступки проснется сама.

Негативом и руганью не добиться стабильных результатов, зато можно испортить отношения на долгие годы!

Профориентация

Ближе к 14 годам многие подростки и их родители начинают думать – а что потом, после школы? Куда пойти? Куда податься? Конечно, самый простой путь – пройти специальный тест в центрах профориентации или посетить психолога, консультанта по карьере. Но есть и другие способы, ведь родители – лучшие консультанты. При этом следует учитывать:

– пожелания самого ребенка;
– его характер и темперамент;
– предрасположенности, интересы и способности;
– физические параметры;
– состояние здоровья.

Конечно, история знает множество случаев, когда выбор за ребенка делали родители и все заканчивалось хорошо – специалисты из детей получились. Но мы же говорим о профессиональном подходе. Считается, что становление профессионала происходит в три этапа: получение информации и формирование намерения; получение первичных навыков и, собственно, овладение профессией. То есть мы говорим сейчас именно о первом этапе. Задайте ребенку три важных вопроса, это основа любого профориентационного теста: что ты хочешь, что ты можешь и что тебе надо. Хочу – это желание ребенка; могу – это то, что позволяют здоровье и таланты; надо – это то, что нынче в моде, а точнее – будет в моде после окончания обучения.

Что тут может повлиять?

– как мы уже обсуждали, желания ребенка;
– влияние родителей;
– мнение других авторитетных взрослых, например учителей;
– уровень информированности и знаний, ведь можно ошибиться в своем прогнозе популярных профессий.

Сложив все эти факторы, вы можете составить свой собственный портрет личности вашего ребенка, так сказать его мини-психограмму: характер, здоровье, особенности личности, ваши и его предпочтения, потребности и т. д. Следующий шаг – изучение вместе с ребенком каталога профессий. Выбрав 10–15 наиболее привлекательных для вас, следует расписать плюсы и минусы каждой из профессий. Так вы сократите их количество до 3–4. Но мой вам совет – готовьтесь ко всем сразу! Быть разносторонней личностью – это здорово, а выбрать направление можно и за год до поступления.

Перед ЕГЭ

Сегодня очень много обсуждают статьи о группах в Вконтакте, где доводили подростков до суицида. А в курсе ли вы, что уже не первый год каждую весну количество суицидальных попыток (в том числе с летальным исходом) резко возрастает среди подростков 16–17 лет? Причина всем известна: «Передавили перед ЕГЭ». Счастлив тот человек, для которого эти «три веселые буквы» ничего не значат. И мы не будем сейчас обсуждать форму экзамена или необходимость получения знаний (к которым, по моим убеждениям, ЕГЭ не имеет отношения).

Мы поговорим о том, как помочь детям. Если вам важен результат ЕГЭ, то готовить ребенка надо хотя бы за пару лет:

– не унижайте ребенка;

– не используйте фраз «не сдашь, домой не приходи / домой не пущу». Один раз я слышала признание от мамы с фразой «он мне больше не сын, мне стыдно за него»;

– следите за ребенком. Если он мало ест, молчалив, не вступает с вами в разговоры, замкнулся к себе, не спит – это повод бить тревогу;

– постоянно говорите с ребенком;

– выстраивайте планы на его будущее. Поступает ли он в вуз? Чего ждет от жизни?

– говорите с ним не только об учебе… Иногда по моей просьбе родители ведут дневники общения. Там все фразы сводятся к вопросу «Что в школе?»;

– в любых подозрительных ситуациях говорите откровенно. Говорите о ваших чувствах, что любите его и что он вам очень важен. Говорите с ребенком о ценности жизни. Если вы увидите подозрительные симптомы – тащите к психологу; запирайте дома, даже принудительное лечение годится;

– рассказывайте о своем опыте – об опыте сдачи экзаменов;

– давайте ребенку глицин и Магне В6. Еще никому не помешал курс на 1–2 месяца;

– готовьтесь вместе! Когда мы вместе с моей старшей дочерью Машей готовились к ЕГЭ по литературе, я забыла мысль «это полная ерунда». Хуже был только кандидатский минимум по философии.

Учеба важна, но друзья, жизнь и здоровье бесценны. И еще одно предостережение: один раз проведите беседу о страшных историях и важности жизни, но не предавайте гиперценности этому вопросу, иначе подросток может начать вас шантажировать. А вот поддержку окажите, ведь и в школах часто передавливают

на психику детей.

Проблемы родителей

Как справиться со своими эмоциями?

Очень часто сталкиваюсь с таким криком о помощи: «Ребенок (возраст от года до трех) кричит, истерит, доводит маму. Постоянно что-то требует, не дает маме расслабиться. Мама на грани – может накричать или даже отлупить. Очень часто в довесок к этому идут проблемы с едой. Ребенок постоянно просит такую же еду, что ест мама. Что делать?».

Отвечая на этот вопрос, посмотрим в глубь проблемы. **Ребенок своим поведением хочет вызвать в маме эмоцию.** По сути, окраска этой эмоции ему безразлична!

Он может укусить, дернуть за волосы, ударить. Мама закричала – это хорошо, это реакция. Другое дело, что такое негативное подкрепление вызывает в дальнейшем море проблем. Как же реагировать маме?

1. Возьмите на заметку **«Правило семи шагов»**! Это просто: отойдите от ребенка на семь шагов. Если даже после этого вы накричите на ребенка, градус накала будет другим. Этот способ лучше, чем досчитать до 10, что тяжело дается всем людям. А пока вы шагаете – мозг автоматически переключается.

2. Оставьте ребенка одного на 3–5 минут (в знакомой ему, безопасной среде). Не надо стоять рядом и кричать!

3. Если вам не помогают справиться с нервами ни семь шагов, ни уединение, то надо подобрать успокоительное, посетить невролога и эндокринолога.

4. Если говорить объективно, в этом возрасте ребенок не может сделать ничего такого, а точнее, делать что-то постоянно и осознанно, чтобы довести маму до белого каления. Поймите, у детей до 3–4 лет нет психологических проблем. У них все хорошо, пока мы с вами не сделаем им плохо. Думаете, это шутка? Нет, это грустная правда. Есть неподготовленные и избалованные родители. Значит, **надо работать с мамой, а не с ребенком.**

5. Ребенок все время просит кушать, хочет жевать что-то? **Это тоже способ привлечь внимание.** Если вы против перекусов – уберите еду с глаз долой и не перекусывайте постоянно сами, так как ребенок «зеркалит» ваше поведение.

6. Если ребенок вас бьет, кусает, дергает за волосы – фиксируйте его руки. Не кричите, этим вы делаете только хуже, закрепляя подобное поведение.

7. Проанализируйте ситуацию: может быть, такое поведение у ребенка появляется, когда вы на «минутку» зашли в телефон, компьютер или заняты, по мнению ребенка, «ненужным делом»?

8. Решите для себя, что вам важно, а что может подождать.

Ваша жизнь сразу станет проще. Если вы чистите картошку, а рядом за ногу держится малыш и плачет – что важнее? Ведь картошка почти наверняка может подождать, а у малыша – жизненная потребность выразить свою любовь к вам здесь и сейчас? А может, наоборот? Малыш может поиграть рядом, а без картошки вы все с голоду умрете? Попробуйте искать ответ подобным образом во всех ситуациях, обращайтесь к простой шкале «важно; важно, но может подождать; не важно». Что важнее прийти из пункта А в пункт Б за 7 минут, или постучать палкой по первой весенней луже? Важно лечь спать в 13.42, или можно это сделать в 13.50 и просто полежать рядом с малышом, отложив все дела на потом?

9. Еще один метод борьбы с родительским гневом – штраф! Накричали на ребенка – кладите деньги в коробку. Оговорите сумму этого штрафа с мужем и другими домочадцами (но она должна быть достойная, не 50 копеек). Берите ее из собственных денег, которые могли бы потратить на себя. Все, что накапливается в коробке, идет на траты ребенка! К концу первого месяца вы начнете себя контролировать. Только тут важна честность! Кладем деньги всегда, даже когда никто не видел ваш гнев или он был внутренний (когда внутри все кипит, и охота рвать и метать). Ему очень нужно мамино внимание!

10. Детей бить нельзя, а детей младше 3 лет – нельзя категорически! Вы мама, самая близкая, родная, – малыш воспринимает насилие как предательство. А еще вы – взрослый человек, поэтому старайтесь управлять собой!

Наши страхи за детей. Страх смерти ребенка

Момент, очень беспокоящий родителей, но чаще всего остающийся неозвученным, – страх смерти ребенка. Что же его порождает и, главное, что с ним делать?

Человеку свойственно испытывать страх смерти. Этот страх появляется достаточно рано. В возрасте 5–7 лет ребенок впервые спрашивает: «Что станет со мной после смерти?» Ответная реакция родителей весьма разнообразна: одна мама предпочитает отшутиться, другая замыкается и «зависает», третья делает грустное лицо. Таким образом, малыш впервые понимает, что за словом «смерть» скрывается что-то тяжелое и страшное. Человек растет и понимает: мир опасен. К первичному страху смерти добавляются его вариации: страх авиа- и автоперемещений, боязнь змей, ядовитых насекомых, кладбищ и бесконечного множества явлений современной жизни. В какой-то момент мы начинаем испытывать новый страх – страх потери собственного дитяти. Чаще подобное наблюдается у родителей, которым долгожданный малыш достался тяжело, у тех, кого мучает чувство вины по отношению к себе. То, что я опишу ниже, поспособствует избавлению от страха смерти и самого себя, и близкого человека. Очень важно не допустить перехода страха в крайнюю его форму – танатофобию.

1. Старайтесь поймать пугающие мысли в момент их зарождения. Человеческому сознанию по силам вычленить и загнать в нужное русло свежерожденную мысль.

Когда мы допускаем развитие мысли и смакуем ее вплоть до подробностей, мы создаем для себя подсознательный сценарий. Это и есть материальность мысли. Если успели поймать мысль о смерти – гоните ее. Отвлекайтесь: встаньте, походите, включите музыку, телевизор, зайдите в Интернет, – здесь подойдет любой метод переключения внимания.

2. Стройте детальные планы на дальнейшую жизнь. Чего вы ждете? Каким вырастет ваш ребенок, в какую школу пойдет, какую профессию получит? Создавайте подробную картину будущего вашего ребенка и вашей семьи.

3. Стройте планы на каждый день. Чем больше вы заняты, тем меньше возможности думать. Явление «горе от ума» никто не отменял.

4. Спите и ешьте в нормальном режиме. Этот пункт вас, возможно, удивит, но как правило, страхи смерти рождаются у

тех, кто устал от частой смены временных поясов или ночного образа жизни.

5. Не читайте о смерти. Зачем искать подтверждение своих опасений? Запретите себе изучение медицинских сайтов, групп, посвященных сбору средств на лечение детей. Да, современный мир наполнен болью и трагедиями, но ждать и привлекать их в свою жизнь не нужно.

6. Если все же случился приступ страха, возьмите бумажный пакет и дышите в него. Да-да, именно так, как показывают в кино. Мозг начнет испытывать недостаток кислорода и перестанет думать о ерунде.

7. Не можете справиться со страхом сами? Идите к психологу без лишних раздумий. Используя методы работы с подсознанием, специалист найдет «точку Х» – момент возникновения страха – и поможет скорректировать ее в вашем подсознании.

Живите и радуйтесь миру, солнцу и каждому, каждому достижению вашего ребенка!

Гиперопека

Согласно словарному определению, гиперопека (или гиперпротекция) – это такой стиль воспитания и взаимоотношений в семье, при котором ребенка чрезмерно опекают и контролируют. Ключевое слово – «чрезмерно».

Конечно, детям нужны забота и любовь, поддержка и контроль со стороны родителей. Однако точно так же им необходимо пространство для развития и постижения собственных возможностей. Проблемы начинаются тогда, когда вторая половина условий роста игнорируется родителями.

Если ребенок хочет есть или спать, и мы помогаем ему решить эту потребность – это забота. Если мы пытаемся решить за него и убедить его в том, что он хочет есть, спать, гулять, играть – это чрезмерно. Пока ребенок маленький, такая опека не выглядит страшной. Но время идет – и вот мы уже решаем, как ему общаться со сверстниками, кого выбирать в друзья, как он должен думать, говорить, чувствовать, принимаем за него решения. Как же не перейти эту тонкую грань между заботой и гиперопекой?

1. Дайте ребенку время на самоопределение с самого раннего возраста! Если малыш лежит, гулит и смотрит по сторонам – позвольте ему это! Если ребенку не нравится прикорм – не заставляйте, дайте ему время привыкнуть.

2. Если малыш увлеченно играет, а ему пора ложиться спать, то предупреждайте его о том, что игру пора завершать, заранее! После того, как озвучили план действий, дайте ему время на осознание этого плана. Есть даже специальная формула: возраст ребенка надо умножить на 2 – именно столько минут потребуется малышу, чтобы сделать то, что вы просите (например, в 3 года – это 6 минут).

3. Дайте ему право принимать ответственность за свои поступки.

4. Предоставьте ребенку возможность самому решать, нужна ли ему помощь, и просить о ней. Не сидите над ним, когда он хочет играть сам, а в дальнейшем разрешайте ребенку делать уроки самостоятельно. Приходите на помощь только по его зову.

5. Не вмешивайтесь в его отношения с ровесниками, пока он сам вас об этом не попросит.

6. Дайте ребенку право выбора в одежде, еде, игрушках и книгах. Пусть сначала его наряды будут выглядеть смешно, со временем он всему научится.

7. Живите ради себя, а не ради ребенка! Ему нужна счастливая и полноценная мать, удовлетворенная собой и своей

жизнью.

Дети не станут благодарить вас за то, что вы свою жизнь положили на их алтарь, а если и станут, то лишь потому, что вы хотите это от них услышать. Поэтому живите рядом с ребенком, а не вместо него!

Чувство вины у мамы

Почему так часто женщины ощущают себя виноватыми по совершенно разным поводам: «не так родила ребенка», «до беременности лучше выглядела», «не успеваю вести хозяйство» и множеству других?

Чувство вины – это сочетание страха, аутоагрессии (наказания человеком самого себя) и защиты от этой внутренней агрессии. Это состояние «побитости» после того, как человек сам себя отругал. Чувство это не врожденное, а социально сформированное. Это значит, что человек сам себе создает эту ужасную и разрушающую его изнутри эмоцию.

А верные «помощники» ему в этом:

1. Сравнительный анализ собственных достижений и красивых картинок чужой жизни (активный просмотр социальных сетей очень этому способствует).

2. Давление со стороны близких людей – мамы, бабушки, свекрови или мужа, которые «лучше знают» и «хотят нам добра».

3. Навязанные книгами и телевидением стереотипы «как надо».

4. Большое количество свободного времени, употребляемого на анализ различных событий.

5. Гормоны, которые часто управляют нашими чувствами.

Удивительно, но у чувства вины есть и положительная сторона: раз человек его сам в себе активно взращивает, значит, сам может и побороть! Какие методы для этого можно предложить?

1. «А был ли повод?». Для начала разберемся, с чего все началось. Например, вам сделали кесарево сечение. Почему и какие последствия могли быть, если бы операция не была сделана? Зависело ли что-то от вас в этой ситуации? Был ли у вас выбор? Напишите ответы на эти вопросы на листе бумаги – привлечение рационального полушария головного мозга всегда дает отличный результат.

2. Провели анализ и решили, что вы и правда в чем-то виноваты? Ну что же, будем просить прощения! Например, вы решили, что виноваты перед мужем, потому что плохо выглядите после родов. Подойдите и попросите прощения – заодно услышите, что он думает об этом на самом деле!

3. Если вы не хотите никому открывать свои переживания, возьмите лист бумаги и опишите на нем свою проблему, не упустив ни одной детали. Напишите, почему вы чувствуете свою вину, в чем именно она заключается. Еще раз перечитайте… и

уничтожьте этот лист, чтобы больше не видеть его и не вспоминать о проблеме. Таким образом вам будет намного проще избавиться от чувства вины внутри себя.

4. Попросите прощения у самой себя! Это очень полезная практика. Посидите в тишине наедине с собой, представьте, как хорошо вам будет жить без камня вины на шее, и отпустите его, буквально представьте, как снимаете этот груз и, например, бросаете в воду. Он летит ко дну, а вам дышится легко и свободно.

5. Используйте метод визуализации! Просто думайте о другом, стройте планы, мечтайте – и проживайте это в образах.

6. Частый и эффективный способ выхода из этого состояния – духовные книги, практики и церковь. Если вы верующий человек, вам будет проще.

7. Если вы не можете справиться сами, имеет смысл подумать об обращении к специалисту. Самое плохое в неотработанном чувстве вины – что оно может перейти в более серьезные нарушения нормальной деятельности организма.

Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка. Как отстоять свою позицию и найти с ними общий язык

В вопросе «отцов и детей» всегда хорошо начать с профилактики. Если ваш малыш еще только должен родиться, проанализируйте ваши отношения с родителями и со свекрами. Поверьте, все конфликты, обиды и недомолвки обязательно будут перенесены и на вашего ребенка. **На вашего общего ребенка**, как бы обидно это для вас ни звучало.

Так что же делать, когда малыш уже родился, а вы столкнулись с многочисленными советчиками в лице бабушек, тетушек и дедушек?

1. Давайте договоримся: у нас нет цели перевоспитать старшее поколение. Во-первых, это бесполезно, во-вторых, это точно испортит отношения между вами окончательно!

2. Помните, вы – родители, а значит, по законам жизни, морали и Уголовного кодекса вы несете ответственность за ребенка и все решения имеете право принимать самостоятельно!

3. Бабушке очень важно признание ее заслуг. Чтобы возразить ей и при этом не обидеть, используйте построение фразы через поклон: «Я очень ценю ваш опыт и знания, но современная наука…». На некоторых бабушек ссылка на научные труды и исследования действует очень хорошо, у других, правда, вызывает протест. Но этот метод имеет смысл опробовать в первую очередь.

4. Важное правило гармоничных отношений внутри семьи – никаких споров при ребенке! Это очень важно для формирования гармоничной личности малыша и для создания у него уважения к взрослым. Ведь ваше отношение к родителям ребенок непременно примет в качестве модели поведения. Ваши ссоры и неуважительные высказывания в их адрес он воспримет как норму и в определенный момент начнет практиковать все это на вас!

5. Я очень люблю и всем советую метод под условным названием «это все, на что вы способны?». Например, бабушка несет ребенку конфеты, а вы – против. Спросите ее: портить здоровье ребенка – это единственный способ, которым она может показать свою любовь? Обычно этот метод заставляет остановиться и задуматься хотя бы на пару минут.

6. Еще один метод – отдать первенство в решениях бабушкам.

Оно на самом деле иллюзорное, но помогает выстроить хорошие отношения. Например: «Как вы думаете, стоит ли нашему малышу есть манную кашу, если доказана ее бесполезность для детского здоровья, или лучше сварить гречку?» Такое возложение ответственности, как правило, не нравится бабушкам, и они спешат ее вернуть, предоставляя возможность родителям принимать решения – чего мы, собственно, и хотим.

7. Когда вы испробовали все, и кажется, что бесполезно, вспомните, что самые лучшие отношения строятся на расстоянии. Быть может, вы найдете повод реже общаться, и тогда либо накал страстей сойдет на нет, либо вы поймете, как хорошо, когда бабушка рядом, и пересмотрите свои взгляды на эту ситуацию.

Как управлять гневом и раздражительностью

Часто от мам можно услышать крик о помощи: «Ребенок совсем не слушается, доводит меня! Я злюсь!» Однако дети не способны что-то сделать нам назло в столь юном возрасте! Они не должны жить по нашим правилам, они всего лишь познают мир. Я прекрасно понимаю, что просто так взять и принять эти слова родителям сложно, почти невозможно. Поэтому долго уговаривать доведенную до белого каления маму не буду, а предложу целый набор методов по реагированию на ситуацию и управлению своим гневом.

1. Метод первый, сложный! В соавторстве с профессором, доктором психологических наук А.В. Булгаковым я работала над диссертацией на тему «Становление профессиональных компетенций психолога-перинатолога». В этой работе речь шла о психологии для будущих мам, пап и их семей. Тема гнева актуальна даже для беременных. Мы описали, проверили на фокус-группах и стали применять упражнение под условным названием «7 шагов». Когда к горлу подкатил комок агрессии, гнева, ярости и даже ненависти, развернитесь и отойдите на 7 шагов назад. Строго на семь, считая шаги! Теперь можете кричать… Если по-прежнему хотите. Суть семи шагов та же, что и в упражнении «Досчитайте до 10», только сделать это никому не удается. Находиться в таком аффекте, чтобы не отойти – это сложно. А если находитесь, ведь можете и убить! Пока вы делаете 7 шагов, мозг вынужден начать работать в другом режиме, и даже если вы и после этого пожелаете вылить эмоции, напор потока будем совсем другим.

2. Гнев – это нормальная реакция человеческой психики на процессы, происходящие вокруг и внутри организма. Другой вопрос, что форма выплеска этой «нормы» не должна вредить окружающим. Начните с поиска причины. Когда вам свойственно выплескивать эмоции? Быть может, вы устали на работе? Или находились вдвоем с ребенком целый день? Быть может, вы уже год сидите дома, без выходных и праздников? Поиск причины – верный путь к исцелению. Иногда отлично помогает письменный анализ своего раздражения.

3. Удивите ребенка! Этот метод отлично работает! Дайте ему ту реакцию, которую он не ждет. Например, ребенок начал лить воду на ковер или диван и при этом смотрит на вас? Дайте вылить столько, сколько хочет! Ведь ничего смертельного не

произойдет? Зато подсознательно у ребенка заложится сценарий: «Лить воду бесполезно, мама на это никак не реагирует». Помните, что любые действия ребенка в этом возрасте случаются ради получения обратной связи с окружающими его людьми!

4. Дайте ребенку право «красной карточки». Создайте вместе карточку из красного картона и договоритесь: если ребенок видит накал ваших эмоций, он имеет право показать вам эту карточку. Или вне дома сказать: «Внимание! Красная карточка!». Это отлично работает и в семейных отношениях. Чтобы зря не орать друг на друга, дайте каждому право красной карточки. Это очень отрезвляет.

5. Позвольте себе нарушить правила. Правила – очень частая причина внутренней истерики! Я знаю, что мой ребенок должен поесть, почистить зубы и лечь спать. А он – никак! Внутри все начинает закипать. А кто сказал, что невозможно отступление от правил? Какое наказание вас ожидает, если вы позволите себе отойти от этих правил? Ребенок сможет посидеть с вами подольше, просто побыть рядом. Вы – ногти накрасить вместо миллионного прочтения одной и той же сказки. Примите это как лекарство: психолог разрешил делать в правилах исключения, с целью сохранения нашей психики.

6. Злиться – не значит бить! На этом я настаиваю. Если у вас есть секунда на рассуждение: шлепнуть или нет, значит – нет аффекта. Значит, можно отойти в сторону, ударить по стене, подставить руки под воду… Сделать что угодно, лишь бы не шлепать ребенка. Мы бьем от своей слабости. Бьем, потому что не можем найти аргументов и злимся из-за этого на себя.

7. Есть стандартный набор причин, которые вывели гештальт-терапевты. Если вы находите причину гнева, то вы уже на полпути к исцелению. Вот краткие рекомендации:

– «У меня депрессия» – лечить у специалиста.

– «Сложный период» – разобраться, когда начался и в чем его причина. Если речь о ребенке, то читать книги об этом этапе развития. Если речь о вас, то искать выход: сменить работу, поговорить с партнером, выяснить отношения с матерью и т. д.

– «Не получается следовать правилам» – дайте разрешение на исключения.

– «Испытываю бессилие и чувствую стыд» – просите помощи, кричите об этом! Это нормально.

– «Не оправдывает ожиданий» – помните: ребенок, как любой другой человек, – это не вы. Он имеет право быть другим. Как только вы это примете, сразу станет легче.

– «Не делает с первого раза» – у детей иная реакция на стимул. Дайте ребенку время на самоопределение: этот период в

зависимости от возраста может быть от 5 до 15 минут.

– «Два шага вперед, один назад» – развитие ребенка скачкообразно вплоть до 16 лет. Если вы будете это знать, станет легче.

– «Не разделяет моих ценностей» – а должен? Помните: перед вами – личность, другой человек! Вы не можете вложить в него свой мозг и душу.

– «Разрешаю больше, чем могу вытерпеть» – пункт, обратный нарушению правил. В этом случае правила пора вводить.

– «Не выражаю злость по адресу» – очень частая причина гнева. Подумайте, на кого вы злитесь? Напишите это на листе бумаги, начиная от слова «злость», и далее стрелками покажите, как развивается цепочка. Найдите причину.

Если вы нашли причину, можете проложить примерный путь – что с этим делать.

8. Дайте себе право на прощение. Попросите его у того, кого вы обидели. Вам и ему станет легче.

9. Существует еще один очень действенный, но сложный метод управления своим гневом, злостью или любыми другими отрицательными эмоциями. Метод только для тех, кто готов с этим справиться, кто устал от того, что не контролирует себя, срывается, злится, просит прощения и срывается опять. Метод «родом» из позитивной психологии. Называют его по-разному, но мне нравится – «Вся жизнь цирк». Не театр, а именно цирк!

Существуют разные роли: иллюзионисты, акробаты, клоуны и зрители. Самая выгодная роль – зритель. Можно посмотреть со стороны, проанализировать, угадать, в чем «фокус», и даже повторить, если захочется. Но на самом деле, втягиваясь в конфликт, гнев, давая управлять собой другим, мы превращаемся в клоунов. Смысл метода – снять колпак клоуна и стать зрителем. Разберем на примере.

– Ребенок устроил истерику на улице.

– У вас из памяти выпали все предлагаемые методы борьбы с гневом.

– Вы схватили за руку и тащите орущего ребенка по улице.

– Вы ненавидите себя.

– А также ненавидите людей, которые смотрят на вас.

– Вы злитесь на ребенка.

– Вам плохо физически, болит голова, скачет пульс.

– Либо вы ДЕЛАЕТЕ вид, что вам плевать, повторяя про себя фразу «мать во всем права».

А теперь проиграем подобную ситуацию, используя метод «Цирк»:

– Скажите: «Как здорово!», – и улыбнитесь. Даже если вы

очень торопитесь, от этих 30 секунд мир не остановится навсегда.

– Говорите про себя или вслух (ребенку можно вслух, мужу не надо): «Ты директор цирка, но я не твой работник!»

– Вы работник? А почему тогда на арене?

– Как можно назвать вашу роль? Сами давайте варианты: «мама-клоун», «мой ребенок – издеваюсь, как хочу», «я сама все знаю»… Чем абсурднее, тем лучше!

– «Снимайте колпак»! Сядьте на место зрителя. Как это выглядит со стороны? Что вы говорите о подобных артистах со своего места? Ну, говорите, говорите.

– Все! В этот момент вы сможете вспомнить о методах вывода ребенка из истерики, которые были перечислены выше. 100 % сможете!!!

Людям мешают использовать этот метод их гордость и амбиции. Но что дороже? Что важнее? Эти ваши собственные заморочки или спасение вас, ребенка, ситуации? Мы сами ставим себе ограничения и гордо несем это знамя. А гордость – грех! Прежде чем сказать: «Не верю, бред!», – попробуйте хотя бы разок. Поверьте, фраза «как здорово» даст вам паузу 10–30 секунд, чтобы начать видеть ситуацию, как в цирке.

Приведу пример на себе. Я не публичный человек и совсем недавно стала популярным блогером, которого многие читают и, конечно, критикуют. Очень переживала, когда на 300 комментариев, по сути, находился один «отписываюсь, скучно, на мыло». Цирк? Смешно? Вам – да! Вот и я поняла, какой это бред! Сама себе надела колпак «я звезда, свечу и жмурюсь»! А на самом деле? Со стороны зрителя я лишь картинка, книжка. Иногда и хорошая книга надоедает, становится скучной. Имеют право? Бесспорно! Посмотрела на себя со стороны зрителя, отпустило, полегчало. Поняла, что надо ценить тех, кто со мной! Моя работа для них. Метод работает!

Помните, что вы не только мама, но и человек. Ваш отдых, хорошее питание, эмоциональная разгрузка (даже в форме просмотра глупого сериала с бокалом вина) очень важны не только для вашего здоровья, но и для всей вашей семьи. Кажется сложно? Ну что же, начните с пары таблеток валерианы – и сразу станет жить чуть веселее.

Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми

Какой фразой вы можете охарактеризовать отца своих детей? «Папа может»? Или «папы разные нужны»? Наша реальность такова, что многие дети не видят своих отцов совсем, например, из-за их занятости. Некоторые «счастливчики» общаются с папами много и разнообразно, а есть и такие дети, которые не знают своих пап вообще.

Какова же роль папы в жизни ребенка, какие функции он выполняет? И можно ли без папы обойтись? Увы, но все грани этого вопроса в одной главе не охватить. Будем разбираться по пунктам.

– Ребенку не нужен «хоть плохонький, но свой» папа. Если отец применяет недопустимые формы обращения с вами или ребенком и вы живете с таким человеком ради ребенка – не надо! Прежде всего вы портите жизнь своего ребенка, прикрываясь его же интересами.

– Если папа есть и с ним складываются хорошие отношения, старайтесь поддерживать и подогревать в ребенке уважение к отцу. Его роль очень важна, и она должна быть понятна и прописана в семье.

– Когда папа занят на работе, а вы ждете чудес в выходные, они вряд ли произойдут. Подготовьтесь заранее, обсудите, чем вы можете заняться. И решите, кому рабочее время позволит подготовить это развлечение.

– У папы должно быть свое дело или занятие с ребенком, например они вместе готовят завтрак по выходным. Также это может быть волшебный ритуал или просто какое-то слово, обозначающее их любовь.

– Если вы не живете вместе, но папа принимает участие в жизни ребенка, не бойтесь ему доверять ребенка, разрешайте отцу общаться с ним, быть вместе, брать его на праздники.

– Никогда не ссорьтесь при ребенке! Так вы уничтожаете авторитет друг друга прямо на глазах у своего ребенка.

Как помочь ребенку пережить развод родителей

Когда дело касается развода супругов, обычно все достаточно неоднозначно, и стоит помнить, что вина всегда обоюдная, даже когда одна из сторон отказывается этот факт признавать. Но мы не станем рассматривать проблемы мужа и жены, а разберемся, как помочь детям в сложившейся семейной ситуации.

Часто мама боится сказать детям правду или в принципе боится начать разговор на эту болезненную для нее тему. Это абсолютно объяснимо. Ведь нам, взрослым, свойственно смотреть на ситуацию с высоты нашего опыта и прожитых лет. Именно это порождает страх, мы заранее рисуем себе лица детей, формулируем вопросы, которые они могут задать, переживаем из-за этого всю ситуацию сначала, чем увеличиваем свой стресс. На самом деле, пока взрослые всем этим мучаются внутри себя, ребенок остро ощущает, что его обманывают, что-то скрывают, не договаривают.

Особенность детской психики такова, что дети выдумывают себе разные «страшилки» и тихо страдают в одиночестве.

Важно всегда помнить: разводятся муж и жена, а не мама и папа. Если у родителей хватает мудрости обсудить спокойно все вопросы заранее и уберечь своего ребенка, то честь им и хвала. Что же надо учитывать родителям при этом серьезном разговоре?

– Часто мама торопится дать объяснения своему совсем маленькому ребенку. Детям дошкольного возраста слово «развод» не нужно в жизни. Важна именно адаптация к новым условиям.

– Обычно решение о разводе не принимают за один день, поэтому и подготовку ребенка надо начинать за 2–3 месяца. Речь идет не о разговорах «мы с папой поживем отдельно», а скорее об изменениях в обстоятельствах жизни. Если, например, раньше ребенка укладывал папа, значит, надо постепенно менять ритуал и переводить эту функцию на маму.

– Всем очевидно, но я повторю – надо стараться избегать криков, скандалов, выяснения отношений при ребенке.

– Проблема в том, что подобные ссоры, как и дальнейший развод, дети принимают на себя. Особенно, если дети старше 3–4 лет. Дальнейшая работа с психологом даже спустя годы показывает, что у них остается чувство вины, обиды на родителей и на самого себя за этот развод. Часто дети говорят: «Я плохой!» – и приводят множество доводов, что делали не так и что привело к расставанию родителей. Обязательно говорите с ребенком,

объясняя на доступном языке, что его вины здесь нет.

– С детьми до 7-10 лет (зависит от конкретного ребенка и его зрелости) избегайте описаний, связанных с чувствами («мы с папой разлюбили друг друга»). Для детей любовь – это поцелуи, объятия и все то, чем вы показываете ему свои чувства. Поэтому, услышав подобные объяснения, он будет постоянно сводить вас рядом, просить целоваться. Лучше говорить о том, что вы так решили, вам так нравится, у тебя все равно есть мама и папа.

– Отвечайте на вопросы ребенка по существу. Часто детям совсем неинтересно все то, что вы хотите сказать. Поэтому не готовьте монологи, общайтесь с ребенком в форме диалога.

– Не превращайте папу в ходячую взятку. Приезжая к ребенку, он должен нести в себе положительные эмоции, а не быть Дедом Морозом с мешком подарков. Иначе ребенок очень быстро переводит его в категорию вечного «хочу». Совместные прогулки, посещение интересных мест и любые другие впечатления – вот то, что важно для нормальных отношений.

– Не форсируйте события по приводу «нового папы». Часто это спонтанные решения, потому что женщине после развода важно самоутвердиться. Вполне можно некоторое время просто общаться, выстраивая ваши отношения с новым партнером.

– Следите за настроением ребенка. Если он часто грустит, стал любить одиночество – обязательно вмешайтесь. Говорите, рисуйте и сочиняйте сказки, делайте все то, что поможет понять эмоции и чувства ребенка. Сказки – это замечательный метод помощи детям. На тему расставания могу предложить одну из таких историй, созданных специалистом по сказкотерапии, но, поверьте, сделать это самому очень просто!

Золотые правила воспитания

Эта последняя глава – своеобразное обращение в космос. Я прошу не принимать все нижеизложенное на свой счет, но при этом запомнить и сделать выводы. Да, это прописные истины, но часто мы забываем о них, ставя наших детей под удар равнодушия, отрицательных эмоций и приказов. Итак…

1. Ребенок в месяц, в год или в десять лет – это прежде всего человек! Этот человек не обязан жить вашими желаниями. Вы не можете знать, чего он хочет, даже если вы его мама, сильно его любите и «лучше знаете, что ему нужно». Также и вы не обязаны жить, потворствуя прихотям вашего ребенка! Важно находить компромисс, уважая желания друг друга.

2. У ребенка могут быть свои планы на ближайший час, день или ночь. Причем до пяти лет у детей нет внутреннего ощущения времени, пространства и расстояния. Поэтому ваши «мы опаздываем», «давай скорее», «еще чуть-чуть» и «совсем скоро» – это ошибки, ведь малыш не понимает, чего вы от него хотите, и это вызывает у него панику, протест и истерику! Даже если вам кажется, что вы «договорились» что до магазина всего 500 метров и можно пройтись без коляски, вспомните, сколько вам лет, вспомните все прочитанные вами книги и сопоставьте все это с возрастом и опытом своего ребенка! Вспомните, что ребенок не понимает категорий пространства, времени и расстояния!

3. Если вы постоянно ищете пути и варианты эффективного наказания ребенка, – начните с того, что накажите себя. Ведь в 99 % случаев его поведение – это ваша вина. Помните, что дети не могут, не умеют выражать свои чувства – они учатся этому у нас, взрослых.

4. Вы не понимаете, что ребенок от вас хочет, почему вас изводит, ноет и капризничает? Отложите телефон, кастрюлю, тряпку и сядьте рядом. Возьмите его на руки, а если он уже слишком большой, – приобнимите его и просто посидите рядом! Поверьте, в этом случае понимание придет быстрее. Помолчите вместо того, чтобы кричать: «Что же ты от меня хочешь?», или с милой улыбкой и кипящим внутри гневом твердить: «Ну что ты, зайка, ну покажи, что ты хочешь!» Иногда молчание – золото, и даже больше – это золотой фундамент ваших отношений.

5. Часто для воспитания и налаживания связей с детьми не нужно никаких книг, методик и советов – прежде всего надо слушать себя и свое сердце.

6. Помните, что почти 80 % успехов ребенка, его развития, и того, каким он вырастет, зависит от социума. Дети расцветают от

внимания и, наоборот, чахнут от равнодушия к ним.

7. Вам кажется, что ваш ребенок – монстр, а у знакомой мамы – набор ангелов, чистых, красивых, которые спят по 20 часов в сутки, едят ножом и вилкой, читают в один год Пушкина, владеют английским? Однако это только одна сторона медали – та, которую нам хотят показать. Не сравнивайте, умоляю, не сравнивайте детей! Они все разные! Не надо, чтобы они были «как все», дайте им быть собой.

Любите своего ребенка, а не свое идеальное представление о нем и помните: он **человек**! Уважайте детей!

Психологические закономерности

Обиды родом из детства

«Как мне справиться с обидой родом из детства?» – один из вопросов-лидеров, с которым ко мне приходят взрослые люди. Не скрою: максимальный эффект даст только очная консультация. Надо «копаться» в вопросе и разбираться: правда ли это обида из детства, или вы ее придумали сами себе недавно. Нейролингвистическое программирование всегда дает хороший результат в поиске отправной точки.

Но все же пару советов можно дать и в экспресс-формате. Сначала давайте разберемся: почему обида возникает?

– Прежде всего, любая обида – это пропускание ситуации через себя. Мы смотрим и мысленно (а чаще – подсознательно) говорим: «Я бы так никогда не сделала».

– Вторая причина – это сравнение с выдуманным идеалом, свойственное и детям, и взрослым: «Вот у Маши мама хорошая», или позже: «Какой у Маши муж золотой». И так мы продолжаем пропускать всю информацию через этот «идеалофильтр».

– Фактор, который свойственен всем детям и большинству взрослых, – эгоизм. Когда что-то не происходит немедленно и в наших интересах, обида закладывается и часто обрастает в подсознании клубком новых претензий.

Дети редко запоминают что-либо в осознанном пространстве, если только это не серьезные ситуации, связанные с болью и насилием. Чаще детские обиды живут в подсознании, и на них мы накладываем свой, уже взрослый, клубок знаний и переживаний.

Например, 30-летней женщине кажется, что уровень ее отношений с матерью не такой, каким должен быть, и причина этому – появление 25 лет назад младшего брата, на которого мама переключила всю свою любовь и заботу, совершенно забыв о бедной девочке. Как правило, подобная претензия на 60–70 % состоит из взрослого опыта. Женщина и правда не близка с матерью, переживает об этом, анализирует, читает умные книжки и в итоге сама себе выставляет диагноз: мои проблемы родом из детства. Нет и еще раз нет! При всем моем уважении к психоанализу, далеко не все проблемы идут из детства. Гораздо чаще детские ситуации мы накрываем пеленой взрослого опыта и лелеем их, виня других в наших страхах и комплексах.

Конечно, бывают проблемы той самой, столетней, давности:

1. Это, прежде всего, страхи и фобии.
2. Это глобальная неуверенность в себе и серьезное занижение самооценки.

3. Это травмы в результате детского насилия.
4. Это нежелание иметь собственных детей.

Что же делать? И можно ли что-то сделать без психолога?

– Первый метод я называю «Зеркало». Сядьте перед зеркалом, рассмотрите себя. Сколько вам лет? Чего вы достигли в этом возрасте? Чего еще хотите достигнуть? Прислушиваются ли к вам люди? Есть ли близкие вам люди, друзья? Может ли вот этому человеку в зеркале, здесь и сейчас, мешать ситуация 20-летней давности?

– Возьмите лист и напишите письмо-благодарность вашим родителям. За что вы можете им сказать «спасибо»?

– Не создавайте себе кумиров и идеалов, помните: у любой картинки всегда есть обратная сторона. Прививайте эту мысль детям. То, что мы видим со стороны, не всегда является 3D-изображением. Это поможет и вам, и вашим детям адекватнее воспринимать этот мир.

– Никогда не поздно начать вести дневник: описывая на листе бумаги свои переживания, вы сможете на многие ситуации посмотреть иначе.

– Если вы сомневаетесь в своей оценке событий детской поры, то всегда можно обратиться к другим свидетелям. Нередко бывает, что детская психика извращает некоторые моменты воспитания и преподносит их в негативном свете.

– Еще один замечательный метод – «Поход в кино». Закройте глаза, немного подышите в плавном темпе: три глубоких вдоха и выдоха, далее – спокойное дыхание. Задайте себе мысленно вопрос о событии, которое вас волнует. А дальше просто смотрите на картинки-ретроспективы вашей жизни. Вы можете «ставить на паузу» спорные моменты и изучать то, что вызывает у вас вопросы.

– Главное – помнить, что даже если в детстве вами была получена какая-либо психологическая травма, то все поправимо. Нужно просто этого захотеть и перестать держаться за эти обиды. Поверьте, тогда качество вашей жизни заметно улучшится, как и отношения с близкими людьми.

Про деньги

Иногда я задаю своим клиентам странный на первый взгляд вопрос: «Вы любите деньги?» Отвечая на него, люди делятся на две основные категории. Они либо отвечают: «Да, люблю!», либо: «Нет, не люблю! Как можно любить деньги? Это глупо, нельзя придавать им большого значения, любить надо людей, деньги для меня ничего не значат…» А иногда я слышу и такие ответы: «Деньги как будто отталкиваются от меня, ничего не получается – ни заработать, ни накопить».

С одной стороны, денежный вопрос не относится к области психологии, а с другой… Не сталкивались ли вы с тем, что, если копили на «черный день», он обязательно случался? Лично я заметила такую закономерность: если меня начинает душить жадность, то сразу заболевают дети, и я трачу в аптеках большие суммы. Как же добиться гармонии между материальными благами и нашими душевными потребностями?

– Мечты, чтобы мы или наш супруг зарабатывали больше, довольно часты и понятны, но бывает, что подсознательно это нам не выгодно. У любого отрицательного чувства или эмоции есть некая полезная для нас сторона. Вот так и с деньгами. Мы хотим больше денег, но подсознательно блокируем эти желания (так как меньше времени будем проводить с семьей, на работе вырастет ответственность, появится усталость, лишние обязанности). Поэтому прежде всего надо договориться с самим собой, потому что если нам чего-то подсознательно не надо, то этого не будет!

– Попробуйте оценить свои выгоды из отношений с деньгами на том уровне, который вы имеете. Признавайтесь себе честно, зачем они вам нужны, в каком количестве.

– Иногда человек жалуется: «Я сто́ю больше, меня не ценят на работе». При этом он ничего не предпринимает, чтобы изменить ситуацию, не поднимает цену на свои услуги, не ищет другую работу. Остальных же абсолютно не волнует его цена, и получается замкнутый круг, разорвать который могут только активные действия.

– Нередко женщина заявляет: «Я заслуживаю красивых вещей!» При этом она надевает шубу только на какие-то торжественные мероприятия, а восхитительные украшения пылятся у нее в шкатулке и ждут своего часа, чтобы перейти детям в наследство. Но жить ведь надо каждый день! Как правило, обеспеченные люди честно говорят, что любят деньги. Ведь это свобода, здоровье, развлечения и многие другие вещи.

Они их не боятся, не делают из денег культа, поэтому деньги отвечают им взаимностью.

– Однажды ко мне обратилась женщина из маленького города, где средняя зарплата 10 000 рублей. Пережившая многое, брошенная мужем с тремя детьми, она решила, что ничем не рискует, и начала свой бизнес – открыла мини-кондитерскую. Все говорили, что это утопия, никто не будет покупать у нее пряники и торты, но ей было все равно. Она решила, что не боится все потерять и точно знает, зачем ей деньги! За три года она сделала ремонт квартиры, купила машину и теперь считается одной из самых завидных невест этого города. О своем успехе она говорит прямо: счастье не в деньгах, а в отношении к ним!

– Ставьте цели! Просто хотеть денег – это значит получить целый кошелек мелочи. Четко понимайте, зачем вам деньги, а лучше напишите. И не забудьте уточнить суммы по каждому пункту своих мечтаний.

– Поняв, зачем вам деньги, распишите шаги, который помогут вам получить их. Таким образом, у вас в голове все разложится по полочкам. И не надо стыдиться хотеть денег: желать достойной оплаты вашего труда – это нормально. Но денежный дождь случается редко, придется все же напрягаться, в том числе и психологически.

Что такое счастье?

Вроде бы все знают счастье «на вкус», но описать его словами мало у кого выходит. А тем временем жалоба «я не ощущаю себя счастливым» – одна из самых популярных при обращении к психологу. Изучить феномен счастья пытались физиологи, врачи, психологи, философы и эзотерики. Вывод один: счастье – явление строго субъективное. Понятно желание человека – лишь бы все были здоровы и не было войны. Но даже когда это есть, человек не испытывает счастья, у него «внутри как-то не так». Считается, что в этом виноваты гормоны. Их уровень не может быть постоянным на протяжении всей жизни, поэтому часто возникает ощущение острого несчастья, даже когда все хорошо. Психологи разных направлений и практик работали над этим вопросом в течение долгих лет и вывели список традиционных рекомендаций, которые я попробую расшифровать для вас ниже.

– Не сравнивайте себя с другими. Сопоставлять себя с другими – финансово, физически и социально – это ловушка. Всегда есть те, кто успешнее вас. Сосредоточьтесь на своей жизни, своих целях. Не забывайте, что и вы успешнее кого-то!

– Занимайтесь любовью. Секс – один из способов выработки эндорфинов, которые и делают нас счастливее.

– Спите по 8 часов в сутки. Хороший сон – важнейший компонент крепкого здоровья. Если вы недостаточно отдохнули, ваши тело и мозг не функционируют на пике своих возможностей.

– Ставьте цели и идите к ним. Если перед вами будут небольшие, хотя бы ежедневные цели, которых вы будете достигать, то ощущение счастья будет посещать вас регулярно.

– Найдите любимую работу или дело. Это очень много значит для самооценки и внутренней гармонии! Если не знаете, с чего начать, воспользуйтесь тестами по профориентации. Это поможет вам сделать первый шаг.

– Найдите хобби или группу по интересам. Неважно, будет это книжный клуб или компания мам, гуляющих с колясками.

– Не живите прошлым! Обиды надо отпускать, а из ошибок делать выводы. Ищите, о чем думать в настоящем.

– Практикуйте умеренность. Хорошего понемногу. Полезно баловать себя время от времени, только не позволяйте этому выйти из-под контроля. Вредные привычки и пристрастия могут разрушить вашу жизнь.

– Будьте благодарными. Не случайно так много книг о самосовершенствовании призывают читателей практиковать

благодарность. Когда мы регулярно уделяем время тому, чтобы поблагодарить за вещи, которые мы имеем, мы их больше ценим. Мы менее склонны принимать их как должное, а также перестаем завидовать другим.

– Пейте воду, правильно питайтесь и включайте в жизнь спортивные нагрузки. Голодный обезвоженный организм не может быть счастливым.

– Помогайте другим. Благотворительность, помощь добрым словом или советом – все это воздастся вам сторицей.

Счастье – это просто, но у каждого оно свое. Как часто его разрушают сравнение себя с идеалами или желание соответствовать какому-то образу. Придуманы тысячи стереотипов, и мы стараемся им следовать. А «судьи кто»?

– Те, кому выгодно, например, индустрия моды или медицина;

– те, кому завидно: «Что это у тебя муж до ночи работает и машину тебе купил – точно изменяет!»;

– те, кому скучно: «Все дети в год ходят, а твой?»;

– те, у кого «добрые намерения»: «Бедная, устала тут с детьми, а он там на работе прохлаждается».

И понеслось – депрессия, измены, отставание в развитии… Но ведь этого нет или могло бы не быть! Друзья, идеала нет и идеальной жизни не существует! Люди болеют, стареют и умирают; у них может не быть денег, их могут бросать любимые. Но есть комфортная модель жизни для вас. Если прекратить ждать, а начать наконец жить – станет гораздо легче. Почему бы не получать удовольствие от каждого дня, а в любой происходящей ситуации находить для себя пользу или знание? Почему не перестать жить с мыслями об отсроченном счастье, ведь может оказаться, что счастье давно наступило, просто вы его не заметили? Да, жизнь несовершенна, и тем она прекрасна. Примите это, и вам станет легче. Проведите аналогию: например, идеальная, красивая, но почти пластмассовая клубника зимой, и своя, родная, немного кривая, но ароматная – летом с грядки. Не обязательно быть гладкой, чтобы быть любимой. Более того, все эти идеализации мешают визуализациям. Вот вбили вы себе в голову установку «всю жизнь мне мучиться в коммуналке» – и теперь хоть «обмечтайтесь» о квартире! Ваша психика и это воспринимает, как способ доказать себе, что «на мне, уникальной, ничего не работает, и все равно жить мне в коммуналке». Такие «зарубки» не дадут ничему сдвинутся с мертвой точки. Сядьте, опишите эти моменты и избавьтесь от них! А то так и будете жить в вечных «никогда это не случится, ничего не получится, где же

оно, счастливое будущее?» Только вам решать – жить и получать удовольствие или мучиться от неидеальности этого мира. Примите свою уникальную модель жизни за абсолютное счастье и наслаждайтесь им!

Отсутствие мотивации

«У меня нет желаний, я не могу себе поставить цели…» Как часто я это слышу! Люди самостоятельно ставят себе диагнозы: депрессия, апатия, хандра – у кого на что фантазии хватит. Причина большинства таких «не хочу» – в другом. Я люблю термин «эмоциональная лень». Это «свежее» явление в психологии, у которого даже устойчивого названия пока нет. Все чаще эмоциональная лень «подкашивает» молодых людей от 20 до 30 лет. Причин этому много:

– Начало их жизни пришлось на период изобилия – у них было много возможностей, которыми удалось воспользоваться.

– Нередко они живут по привычке, часто идущей из родительской семьи, и попросту не хотят что-то менять.

– На самом деле они хотят перемен, но таких, которые подсмотрели в соцсетях или у знакомых (такого мужа, машину, поездку). Однако, осознавая свои возможности, они блокируют эти желания.

– Им хочется получить готовое, ничего не делая – тоже своеобразная форма желаний.

– Часто причиной отсутствия желаний является эмоциональная или физическая усталость. Если человеку дать отдохнуть, появятся и желания, и мечты, и стимул претворять их в жизнь.

Проще всего узнать причину и ликвидировать «корень зла», поменять свое видение мира, открыв для себя новые горизонты. Но существуют и общие советы, которые применимы во всех ситуациях. Итак:

– Боритесь с привычками и обыденностью! Если 20 лет у вас на завтрак всегда омлет, или каша, или сырники, возьмите кулинарную книгу и внесите разнообразие хотя бы в завтраки. И пусть готовка с утра займет больше времени, зато появится сдвиг к разнообразию жизни.

– Общайтесь с людьми в реальной жизни! Не закрывайтесь от мира. Часто за глянцевой картинкой соцсетей не видно реалий, и это выбивает вас из колеи.

– Займитесь целеполаганием и планированием.

– Найдите интересные курсы или книгу о развитии, повышении самооценки, творческом воображении. Пройдите обучение до конца. Считайте, что это ваше лекарство!

– Совершите что-нибудь запретное. Не обязательно прыгать с парашютом! Можно, например, обмакнуть кусок хлеба прямо в банку варенья. Вспомните какой-нибудь запрет из своего детства

и нарушьте его, причем вместе с детьми, если они у вас есть. Это смешно? Возможно. Но как показывает практика, именно такие запреты «родом из детства» блокируют многие психологические «дозволения» и портят отношения выросших детей с их собственными.

– Составьте список из 100 желаний. Ах да, у вас же их нет! Тогда начните хотя бы с новой помады. Дайте себе срок, например 7 дней, и пишите по чуть-чуть. Все получится – и вы сами удивитесь, как много вы хотите!

Как поднять самооценку?

«Моя самооценка на нуле. Меня никто не любит, никто не понимает!» Как часто я это слышу!

Начнем с того, что такое самооценка и почему она падает. Термин «самооценка» говорит о том, как человек оценивает себя сам… но не всегда! Мы говорим о том, что у маленьких детей от природы самооценка завышена. Мы их любим, обожаем, восхищаемся, и поэтому до подросткового возраста (в семье с нормальными психоэмоциональными условиями) ребенок развивается со слегка завышенной самооценкой, что нормально. Подросток, напротив, начинает ориентироваться не на мнение близких, а на ровесников или «авторитетов» из круга общения. Как правило, в этот момент самооценка начинает падать.

Разберем причины снижения самооценки:

– Слишком завышенные ожидания.

– Развод, переезд, смена работы.

– Насилие, обида, унижение.

– Эмоциональная и физическая перегрузка.

– Мнение «настоящей подруги» или других «доброжелателей», которые любят «ласково» сказать: «что-то ты вся прыщами покрылась. Тебе лучше пока с людьми не общаться».

– И, конечно, истории родом из детства – ваши попытки всю жизнь что-то доказать родителям (которые били, унижали, обижали), друзьям или первой любви. Им давно нет до вас дела, но обиды до сих пор живут у вас в подсознании.

Как же исправить ситуацию с самооценкой?

– Проще всего пойти к психологу.

– Можно делать упражнения для поднятия самооценки самостоятельно. Прежде всего это грамотные визуализации. Представляйте себя в комфортном состоянии и в нужном месте. Хотите новую работу, но не знаете какую? Тогда хотя бы «притягивайте» атрибуты: «Я в костюме, за компьютером, вижу смс-ку о поступлении на зарплатный счет конкретной суммы».

– Общайтесь с людьми, гуляйте с высоко поднятой головой. Идите так, как будто вы королева – и вы почувствуете себя королевой! Разговаривайте с собой только уважительно. Никогда не говорите себе: «Какая ты дура, тупица, неудачница».

– Не спешите! Включите заботу о себе в постоянный список дел, а иначе не избежать болезней и перегрузки.

– Хвалите себя. Некоторые женщины склонны осуждать себя,

если у них что-то не получается, и хвалить судьбу, если все идет хорошо. А мужчины, напротив, хвалят себя за достижения и ссылаются на злую судьбу в случае неудач. Учитесь у них!

– Ведите дневник или альбом своих достижений или успехов. Сбрасываете вес? Делайте это грамотно, фиксируя все свои результаты! Развиваете карьеру? Отмечайте этапы! Занимаетесь с малышом? Записывайте его достижения, они и ваши тоже.

– Победите свою застенчивость. Хотя есть мнение, что она заложена генетически, управлять ею можно. Придумывайте себе задания, например, поговорить с незнакомым человеком или позвонить по объявлению о вакансии.

– Не позволяйте третировать себя! Смотрите обидчику прямо в глаза и говорите, что такое поведение вызывает у вас раздражение, досаду, гнев (но если оппонент склонен к физическому насилию, такой метод не подойдет!).

– Живите в позитиве! У оптимистов дела с самооценкой обстоят лучше.

– Самоутверждайтесь. Исключите из своего круга тех «друзей», которые снижают вашу самооценку.

– Ведите дневник, описывайте в нем, как прошел ваш день. Достаточно писать по 3–5 предложений каждый день, обращая внимание на свои достижения. Так вы сможете разобрать и свои минусы, и плюсы. Это будет объективно.

– Каждый вечер находите три повода, чтобы себя похвалить. День скучный и обычный? А если подумать? С одной стороны, сорвалась встреча, болела голова, ребенок капризничал, а с другой – приготовлен вкусный ужин, вы позвонили родителям, да и просто полежали в кровати с чашкой вкусного капучино. И жизнь снова прекрасна! Давайте поднимать самооценку вместе!